Предназначение быть мамой

Ольга Валяева

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Очередная книга Ольги Валяевой «Предназначение быть мамой» рассказывает о том, какой путь приходится проделывать женщинам навстречу своим детям, чтобы стать для них той самой Лучшей Мамой На Свете. В ней вы также найдете множество интересных наблюдений о воспитании и образовании, которыми автор делится, исходя из собственного опыта как мама четверых детей.

- Ольга Валяева
  -
  - Посвящение
  - Немного об этой книге
  - От редактора
  - Предисловие автора
    - Как из женщины с ребенком я превратилась в маму
  - Часть I. Материнская энергия
    - Глава 1. Что я знаю о воспитании детей?
      -
      - Каждый ребенок приходит уникальным и уже готовым
      - Не надо детей воспитывать
      - Нужно учиться быть матерью
      - У каждого ребенка своя судьба
      - Роль матери велика, но она — не Бог
      - На каждого ребенка нужно смотреть чистым взором
      - Дети как учителя
      - Нельзя жить ради детей
      - Практическое задание. Какие у вас есть установки относительно воспитания?
    - Глава 2. Материнская энергия женщины
      -
      - Какая она — материнская энергия?
      - Как же узнать материнскую энергию, как она проявляется и ощущается?
      - Практическое задание. В какой энергии вы чаще всего находитесь?
    - Глава 3. Роль матери в жизни ребенка
      -
      - Мама как островок безопасности

- Мама как гарант детства
- Мама как жизненный пример
- Мама как пример отношений
- Мама как главный источник любви
- Мама как главный урок любви
- Материнская любовь как бескорыстное служение
- Практическое задание. Какая я мама?

- Глава 4. Четыре мифа о материнстве
  -
  - Миф № 1. Материнство — это «конец жизни»
  - Миф № 2. Материнство — это легко
  - Миф № 3. Материнство ничего не меняет
  - Миф № 4. Материнство — это непрестижно
  - Практическое задание. Ищем свои мифы
- Глава 5. Легко ли быть матерью?
  -
  - Трудности на пути
  - Практическое задание. Бонусы материнства
- Резюме

○ Часть II. От зачатия до родов
- Глава 1. Зачем женщине рожать и воспитывать детей?
- Глава 2. Когда «пора» рожать ребенка?
  -
  - Миф № 1. Нужно «нагуляться»
  - Миф № 2. Нужно «вылечиться»
  - Миф № 3. Нужно заработать денег
- Глава 3. Выбираем отца ребенку
  -
  - Практическое задание. Благодарим отца нашего малыша
- Глава 4. Зачатие — основа будущей жизни
  -
  - 1. Время
  - 2. Настроение
  - 3. Доверие Богу
  - 4. Любовь
  - 5. Благословение
  - Практическое задание. Создаем образ ребенка

- Глава 5. Почему дети не приходят?
- Глава 6. Рожденные сердцем
- Глава 7. Пол ребенка — это важно?
- Глава 8. Беременность — не болезнь!
- Глава 9. Что Веды рекомендуют беременным?
  -
  - 1. Сохраняйте беременность в тайне
  - 2. Оставьте себе минимум обязанностей
  - 3. Нелюбимую работу сведите к минимуму
  - 4. Окружите себя красотой
  - 5. Носите свободную одежду
  - 6. Больше отдыхайте
  - 7. Не поднимайте тяжести
  - 8. Наполняйте свою жизнь приятным общением
  - 9. Следите за информационным полем
  - 10. Откажитесь от вредных привычек
  - 11. Предпочитайте вегетарианское питание
  - 12. Больше ходите пешком
  - 13. Занимайтесь творчеством
  - 14. Пейте много чистой воды
  - 15. Слушайте свое тело
  - 16. Используйте масла
  - 17. Не пренебрегайте сном
  - 18. Делайте физические упражнения
  - 19. Продолжайте любить своего мужа
  - 20. Испытывайте позитивные эмоции
  - 21. Выбирайте сексуальное воздержание
  - 22. Молитесь
  - Практическое задание. Замедляемся
- Глава 10. Роды — это женская работа
  -
  - Стоит ли брать с собой мужа?
- Глава 11. Как сделать роды «мягкими»?
  -
  - 1. У всех роды разные
  - 2. Обездвиженной быть тяжело
  - 3. Место родов не так важно
  - 4. Чем меньше вмешательств, тем лучше
  - 5. Помните про два гормона
  - 6. Вам нужна поддержка
  - 7. Найдите «своего» врача
  - 8. Роды — ваша ответственность

- 9. Не позволяйте себя запугать
- 10. У анестезии есть своя цена
- 11. У каждого ребенка свой путь
- 12. Правильный настрой и молитвы
- А если не сложилось?
- Практическое задание. Актуально только для тех, кто готовится к родам

- Глава 12. Послеродовое восстановление
  -
  - 1. Протекание родов
  - 2. Послеродовой период
  - В чем суть восстановления?
  - Мама — на первом месте
  - Практическое задание. Тренируемся принимать заботу и просить
- Глава 13. Грудное вскармливание
  -
  - Основы грудного вскармливания
  - Завершение грудного вскармливания
- Глава 14. Дети и сон
  -
  - 1. Высыпаться важно
  - 2. Времени для сна всегда хватает
  - 3. Ребенок спит столько, сколько ему нужно
  - 4. Выматывает неправильная организация сна
  - 5. Делать дела нужно вместе с детьми
  - 6. Разумно используйте графики сна
  - 7. Дневному сну для мамы — категорическое «да»!
  - 8. Приучать ли детей засыпать самостоятельно?
  - Практическое задание. Шавасана и полное расслабление
- Глава 15. Естественное или разумное родительство?
  -
  - 1. «Естественный подход» — это догма
  - 2. «Естественный подход» не учитывает современные обстоятельства
  - 3. Естественный подход требует больше ресурсов
  - 4. Естественное родительство сложнее

практиковать без помощников
- 5. Естественное родительство должно быть в радость
- 6. Место, время, обстоятельства
- Практическое задание. Вопрос, который вас беспокоит

- Резюме

○ Часть III. Новый человечек
- Глава 1. Роль ребенка в жизни семьи
  -
  - Семья создается для детей
- Глава 2. Кто для вас ребенок?
  -
  - Практическое задание. Безусловная любовь
- Глава 3. «Мой» или «наш»?
  -
  - Практическое задание. Образ семьи
- Глава 4. Роль папы в жизни ребенка
  -
  - Папы — другие!
  - Когда у тебя есть отец
  - Практическое задание. Уважение к отцу
- Глава 5. Один ребенок или много?
  -
  - Семья как компания
  - Сложнее ли с двумя?
  - Второй ребенок как второй шанс для мамы
  - Практическое задание. Рисуем свою семью
- Глава 6. Как подготовить братьев и сестер?
  -
  - Предупрежден — значит, вооружен
  - Персональное внимание и ревность
  - «Ты должен любить брата!»
  - Практическое задание. Персональное внимание
- Глава 7. Очередность рождения детей
  -
  - Единственный ребенок: царь и бог?
  - Старший ребенок: атлант, который держит на плечах весь мир
  - Средний ребенок: кому в семье сложнее всех
  - Младший ребенок: тот, которому никак не вырасти

- Практическое задание. На первый-второй рассчитайся!
- Глава 8. Почему многодетным мамам бывает сложнее?
  -
  - Во власти предрассудков
  - С четырьмя проще!
- Глава 9. Плюсы и минусы больших семей
  -
  - Минусы больших семей
  - Плюсы больших семей
- Резюме

○ Часть IV. Техника безопасности для мам
- Вместо предисловия
- Глава 1. Сложности декретного отпуска
  -
  - Послеродовая депрессия
  - Испытание молодой мамы
  - Практическое задание. Пишем список
- Глава 2. Трудности и возможности декретного отпуска
  -
  - Какие же возможности есть в декрете?
  - Практическое задание. Мой смысл жизни
- Глава 3. Почему устают мамы?
  -
  - 1. Они стараются все контролировать
  - 2. Они пытаются все успеть
  - 3. Они хотят прежней жизни
  - 4. Они не инвестируют время в себя
  - 5. Они хотят работать
  - 6. Они проживают свои детские травмы
  - 7. Все устают — и это нормально
  - Практическое задание. «Небо не упадет!»
- Глава 4. Почему мы орем на детей?
  -
  - 1. Мы находимся в огромном стрессе
  - 2. Быть мамой стало сложнее эмоционально
  - 3. Мы хотим быть идеальными мамами
  - 4. Мы растрачиваем силы и ресурсы зря
  - 5. Наша неудовлетворенность жизнью накапливается
  - 6. Дети позволяют себе то, чего не

позволяем мы
- Практическое задание. Учимся выпускать пар безопасно
- Глава 5. Эмоциональное выгорание
  -
  - Что такое эмоциональное выгорание?
  - Если эмоциональное выгорание случилось
  - Практическое задание. Разнообразить будни
- Глава 6. 25 факторов наполненности
  -
  - Практическое задание. Пополняем запас энергии сознательно
- Глава 7. Время наедине с собой
  -
  - Зачем маме нужно время наедине с собой?
  - Как найти личное время?
  - Что в это время делать?
  - Практическое задание. Время для себя
- Глава 8. Распрощайтесь с эгоизмом
  -
  - Практическое задание. Что чувствует мой ребенок?
- Глава 9. Как все-таки успеть все?
  -
  - 1. Не пытаться успеть все
  - 2. Главное внимание главным вещам
  - 3. Сначала дети, потом все остальное
  - 4. Ежедневные маленькие шаги
  - 5. Не планировать время для работы
  - 6. Иногда лучше ничего не делать и отдохнуть
  - 7. Не заниматься ерундой
  - 8. Больше физической нагрузки
  - 9. Ритуалы
  - 10. Режим для
  - 11. Замедлиться
  - 12. Наслаждаться процессом, а не результатом
  - 13. Работа никуда не денется, а дети растут
  - 14. Идите и поспите. Прямо сейчас
  - Практическое задание. Главное внимание — главным вещам

- Глава 10. Клуб материнской взаимопомощи
  -
  - Практическое задание. Тренируем поддержку
- Глава 11. Счастлива мама — счастливы все
  -
  - Практическое задание. Делаем счастливую маму!
- Резюме

○ Часть V. Трудности роста
- Глава 1. Кризис в отношениях с мужем
  -
  - 1. Встать на место мужа
  - 2. Начать разговаривать
  - 3. «Наш», а не «мой»
  - 4. Время для вас вдвоем
  - 5. Привлекать папу к помощи
  - 6. Благодарите
  - 7. Оставьте ему личное пространство
  - 8. Не забывайте о себе
  - Практическое задание. Учимся открывать свое сердце
- Глава 2. Кризис отношений со своим телом
  -
  - Практическое задание. Самая важная встреча
- Глава 3. Кризисы первого года и скачки роста
  -
  - Практическое задание. Изучаем кризисы
- Глава 4. Кризис нового проживания детских травм
  -
  - Дети активизируют наши больные места
  - Дети приходят к родителям. Не наоборот
  - Ошибки и кризисы неизбежны
  - Дети приводят нас к самим себе
  - Дети приводят нас к Богу
  - Практическое задание. «Еще один способ изменить отношения с родителями»
- Глава 5. Как сделать воспитание радостным?
  -
  - Детские кризисы и взрослые границы
  - Последовательность — как панацея
  - Иерархия в семье: кто на самом деле

главный
- Мама имеет право на время для себя
- Нужны ли ребенку рамки?
- Практическое задание. Считаем сказанные «да»

- Глава 6. Если ребенок ведет себя плохо
  -
  - 1. Отделяем ребенка от поведения
  - 2. Поведение — это симптом
  - 3. У каждого поведения есть своя цель
  - 4. Осознаем проблемное поведение
  - 5. Наблюдаем за этим поведением
  - 6. Строим гипотезы
  - 7. Часто поведение ребенка — зеркало ваших эмоций
  - 8. Увидеть особенности и потребности ребенка
  - Практическое задание. Дневник проблемного поведения
- Глава 7. Дети и гаджеты
  -
  - Гаджеты: наш опыт
  - Мультфильмы в жизни детей
- Глава 8. Почему болеют дети?
  -
  - Залечивание малышей с рождения
  - Детское питание
  - Прививки
  - Недостаток солнца и активности
  - Детские сады и школы на неокрепший иммунитет
  - Психосоматика как указание: не злоупотреблять!
  - Детям нужно болеть
  - Болезнь — плач по любви и вниманию
  - Болезнь ребенка говорит и о вашем истощении
  - Часто проще предупредить болезнь
  - Молитвенная помощь
  - Практическое задание. День физического контакта
- Глава 9. Ошибки родителей
  -
  - Детоцентричность

- Индустрия развлечений
- Жертвенность родителей
- Желание жить как раньше
- «Поскорее вырастай!»
- Контроль за их исследованиями
- Развитие любой ценой
- Практическое задание. Отложите свои дела

- Глава 10. Что не зависит от родителей?
  -
  - Продолжительность жизни
  - Здоровье
  - Уровень благосостояния
  - Семейные отношения
  - Практическое задание. Расширяем свою зону комфорта
- Глава 11. Должны ли нам что-то наши дети?
  -
  - Практическое задание. Собираем свои бонусы!
- Резюме

- Часть VI. Питать или воспитывать?
  - Мальчики и девочки
    - Глава 1. Разница в воспитании мальчиков и девочек
    - Глава 2. Делать ли из мальчиков мужчин?
    - Глава 3. Мама среди мальчишек: уроки выживания
    - Глава 4. Воспитание девочек
  - Образование детей
    - Глава 1. Самая главная миссия родителей
    - Глава 2. Не исправляйте детские ошибки!
    - Глава 3. Почему наши дети не ходят в школу
      -
      - Для чего нужна школа?
      - Мифы о школе
      - В чем минусы современного школьного образования?
      - Какие школы были бы полезны?
      - Как можно организовать домашнее обучение?
      - Какие плюсы есть у анскулинга?
      - Минусы жизни без школы

- Практическое задание. Размышляем об образовании
- Глава 4. Жизнь без нянь
- Глава 5. Какое образование необходимо девочкам?
- Глава 6. Духовное образование
  -
  - Светское и духовное образование
  - Обучение детей у славян
  - Что такое духовное образование?
  - Основы духовного образования
  - Плоды духовного воспитания
  - Практическое задание. Возможности духовного воспитания
- Глава 7. Приобщение детей к духовной жизни
- Резюме

○ Часть VII. О самом главном
- Глава 1. О любви к детям
  -
  - Дети не могут ждать
  - Об истинных ценностях
  - Практическое задание. Что я знаю о ребенке?
- Глава 2. Что на самом деле нужно детям?
  -
  - Базовые потребности детей
  - Замена потребностей желаниями
  - Практическое задание. Даю ли я то, что ребенку действительно нужно?
- Глава 3. И снова о любви
  -
  - Знают ли дети, что мы их любим?
  - Практическое задание. Определить языки любви близких
- Глава 4. Строгость как обратная сторона любви
  -
  - Выстраивание иерархии в семье
  - Защита личных границ родителей
  - Установление правил, которые касаются всех
  - Воспитание слабостей
  - Защита непререкаемых нравственных стандартов

- Стоит ли детей наказывать?
- Практическое задание. Быть строже к себе?

- Глава 5. Наказания детей
  -
  - Нужны ли наказания в воспитании?
  - Профилактика нежелательного поведения
  - Практическое задание. Учимся хвалить детей
- Глава 6. Отнеситесь к ребенку серьезно
  -
  - Не обесценивайте чувства
  - Не предавайте своих детей
  - Услышьте их
  - Практическое задание. Ребенок в образе растения
- Глава 7. Следовать за ребенком
  -
  - Слушать науку или сердце?
  - Главный материнский девиз
  - Практическое задание. Астрологическая подмога
- Глава 8. Формируем внутренний стержень
  -
  - Преждевременная социализация
  - Самовоспитание родителей
  - А как же социализация?
  - Практическое задание. Восстанавливаем свой внутренний стержень
- Глава 9. Мама как эмоциональный контейнер
  -
  - Зачем нужен контейнер?
  - Как происходит контейнирование?
  - Мама — живая
  - Практическое задание. Освобождаем свой контейнер эмоций
- Глава 10. Как увеличить доверие?
  -
  - Практическое задание. Эмоциональный счет
- Глава 11. Самореализация и дети
  -
  - Практическое задание. Как раскрыть внутренний потенциал?
- Глава 12. Материнство — не единственное

призвание женщины
- Зачем искать себя?
- Дети становятся жертвами нереализованности собственных мам
- Чем больше у нас интересов и хобби, тем больше мы можем дать детям
- Как мамам находить время на свое хобби?
- Мамы, вы еще и жены!
- Не живите ради детей!
- Практическое задание. Ищем отдушины

- Резюме

○ Часть VIII. Мамина волшебная палочка
- Глава 1. Как стать идеальной мамой?
  - Практическое задание. «Идеальная» мама
- Глава 2. Помнить себя ребенком
  - Практическое задание. Вспоминаем свое детство
- Глава 3. Не лишайте ребенка детства
  - Практическое задание. Долой стереотипы
- Глава 4. Разные дети и разные мамы
  - Практическое задание. Распаковываем «рюкзачок»
- Глава 5. Уважайте в себе мать
  - Практическое задание. Практика поклонов
- Глава 6. Магия материнского слова
  - Практическое задание. Материнское слово
- Глава 7. Магия материнской молитвы
  - Вылечить или вымолить?
  - Дети в руках Бога
  - Молитва за детей
  - Практическое задание. Материнская молитва
- Глава 8. Трансформация матери
  - Обнулить свои представления о жизни
  - Отказаться от старых представлений о себе

- Заново познакомиться с собой
- Перейти от позиции наслаждающегося — к позиции заботящегося
- Практическое задание. Находим ответы

- Глава 9. Быть матерью можно лишь с открытым сердцем
-
- Практическое задание. Открываем сердце

- Глава 10. Любовь и привязанность

- Послесловие. Мамы, вы уже сейчас — замечательные!
-
-
- Практическое задание. Сделайте для самой себя что-нибудь приятное!

- Список литературы
- Примите участие в Марафоне женственности
-
-
- Что нужно будет делать в марафоне?

- Книга «Предназначение быть женщиной»
- Книга «Искусство быть женой и музой»
- Книга «Плодоносящая. О женской зрелости»
- Книга «Женщина, которая приручила кризис»
- Книга «85 способов пополнить запасы женской энергии»
- Книга «Как… стала настоящей принцессой»
- Участвуйте в международных флешмобах женственности!
- Мы в социальных сетях
- Рассылка новостей 0108.ru/e
- Форум 0108.ru/85_f
- Над книгой работали

Ольга Валяева
Предназначение быть мамой

© Издательство Валяевы и К., 2016
© Валяева О., 2016
© Оформление Ю. Доценко, 2016

* * *

Посвящение

В Ведах говорится, что у любого человека есть семь матерей: Земля, корова, мать, которая родила, мать, которая выкормила молоком, жена наставника, жена священника, жена царя, который правит этой землей.

Я хочу посвятить эту книгу этим семи матерям в своей жизни. Особенно своей любимой маме, благодаря которой есть я, и я такая, какая я сейчас.

Я хочу посвятить эту книгу своему духовному учителю, потому что без него любое знание осталось бы для меня теорией. Лишь соприкосновение со святой личностью действительно способно очистить сердце: и мой духовный учитель именно такой, способный одним взглядом смыть с него всю скверну.

Я хочу посвятить эту книгу всем учителям, которые своими наставлениями так или иначе корректировали мой путь и продолжают это делать.

Я хочу посвятить эту книгу всем мамам в этом мире, которые хотят для своих детей всего самого лучшего.

Я хочу посвятить эту книгу своему супругу, потому что быть мамой гораздо проще, когда рядом такой надежный и любящий папа.

Я хочу посвятить эту книгу своим детям, моим самым главным учителям и коучам, благодаря которым я столько узнала и поняла. И научилась любить.

Эта книга для мам. И о мамах. Вот почему на обложке нет отца семейства. Есть нечто сакральное, женское, о чем мне хочется здесь разговаривать именно с мамами. Уж простите меня за такую дерзость. Ведь и книга не о родительстве в целом, а о материнстве.

Немного об этой книге

Эта книга особенная. Волшебная. Во всяком случае для меня. Когда я ее закончила в первом варианте, у нас было три сына. Мы хотели еще детишек, и не важно, мальчиков или девочек. Но это ведь не мы решаем.

Книга сперва долго ждала своего редактора — почти год, чуть меньше. По мере ожидания в нее дописывались какие-то важные главы, и я знаю уже давно — всему свое время, и книге тоже. Без этих глав книга была бы неполной, а тут они сами родились.

И вот, когда мы вступили в активную фазу редактуры, оказалось, что мы с мужем ждем малыша. Это внесло много корректив в саму книгу — аж дважды. Сперва нам пообещали еще одного сына, и мы с Настей вместе исправили в книге «трое детей» на «четверо». А потом наш сын каким-то образом «превратился» в дочку. И теперь исправлять пришлось треть книги, если не больше.

Эта беременность стала для меня особенной хотя бы потому, что впервые мы ждали девочку, и я на себе смогла оценить огромную разницу в ощущениях, когда ты носишь дочь и когда ты носишь сына. С нами случилось много разных удивительных событий, и я уверена, что это происходило в большей степени для нее. Когда же мы книгу закончили, оставалось еще несколько месяцев до ее рождения, и я не могла отправить ее в печать сразу же. А когда родилась Эва, я вдруг поняла, что нужно по-новому расставить акценты! Ведь это получилась наша с дочкой книга.

Так она созревала, готовилась, а люди ее ждали. Так как о нашей беременности не знал никто, кроме самых близких, честно рассказать о причинах задержки я не могла. Но теперь эта книга перед вами.

Для меня эта книга особенная, книга с чудом. В ней есть «вирус» волшебства и исполнения мечтаний. Пусть это не «вирус беременности», как в «Искусстве быть женой и музой»: по моим данным, на сегодняшний момент из всех трудившихся над книгой малышка пришла только к нам. Но все же чудо в ней есть, и это абсолютно точно.

Пусть же у вас сбудутся ваши мечты в тот момент, как вы эту книгу откроете. От всей души хочу пожелать тем, кто мечтает о детках, — заветных двух полосочек и легких родов. Тем, кто хочет выйти замуж, — встретить своего человека и изменить фамилию. Тем, кому очень нужно семейное гнездышко, — его скорое появление.

А может быть, в этот раз в книгу проник «вирус

многодетности»?

Это было бы очень даже неплохо! Что ж — время покажет!

От редактора

Дорогие читательницы и читатели! Эта книга готовилась к печати многие месяцы, прежде чем вы смогли сегодня взять ее в руки. Выход «Предназначения быть мамой» — волнительный момент для всей нашей команды, вложившей в создание книги множество душевных сил для того, чтобы вы смогли по-новому посмотреть на свой родительский опыт и найти на ее страницах много полезного для себя.

Это первая книга Ольги Валяевой, целиком и полностью посвященная теме материнства; и пусть замечательные папы не будут в обиде на автора. Ведь рассуждениям о том, насколько важна роль отца в жизни ребенка, отведены сразу несколько ключевых глав.

Но все же Ольга пишет для женщин и девушек. Нет, не о том, как правильно пеленать и кормить, развлекать и учить, поощрять и наказывать, хотя и этих тем невозможно не коснуться, когда речь идет о материнстве. В первую очередь эта книга о том, что мать — ключевая роль в жизни любой женщины. Представьте себе: не любимая, не сестра, не жена, а именно — мать. Вот поэтому она и называется «Предназначение быть мамой».

Но если бóльшая часть женщин так или иначе реализуют себя в материнском качестве, о чем тогда можно рассуждать на несколько сотен страниц? Есть большая разница между женщиной с ребенком и матерью с большой буквы, пишет Ольга Валяева. Мысль неожиданная? Еще как!

«Быть мамой можно лишь с открытым сердцем» — вот что стало рефреном этой книги. Но что это значит? Давайте дадим слово автору, которая как раз к моменту выхода книги в печать стала мамой в четвертый раз, родив на свет прекрасную дочку вдобавок к своей команде из трех мальчишек.

Со многими моментами на страницах этой книги вам, возможно, захочется поспорить, а некоторые, наоборот, сразу найдут у вас отклик: именно так вы и поступали раньше или по крайней мере стремились к этому. Я и сама порой, читая, начинаю некоторым тезисам внутренне оппонировать. Но давайте согласимся с тем, что, будучи четырежды мамой, Ольга уже обладает огромным опытом, которым охотно делится, и этот опыт нетривиален, а потому еще более интересен.

А знаете, что самое удивительное лично для меня? Это та храбрость, с которой Ольга продолжает делиться своим мнением, мнением в первую очередь жены и матери, несмотря на критику, которая часто обрушивается на ее голову. Честно: я бы так не

смогла. И эта открытость людям и миру дорогого стоит, как мне кажется.

Эта книга — не инструкция по применению и не сборник советов. Я надеюсь, что она станет для всех вас поводом задуматься, какова на самом деле ваша женская роль и кем вы станете или уже стали в жизни своего ребенка, настоящего или будущего. Желаю вам приятного чтения!

Анастасия Симакина,

редактор и мама замечательного сына

Предисловие автора

Как из женщины с ребенком я превратилась в маму

На момент завершения книги у меня четверо детей. Возможно, к моменту, когда она увидит свет, их станет больше: это уже мало меняет суть. Я хочу рассказать вам о том, как рождалась и рождается во мне — мама. Ведь, читая мои ранее вышедшие книги и статьи в Интернете, вы могли подумать, что я идеальна или что у меня всегда был порядок в доме и мир в семье. Но это совсем не так.

Наш с мужем старший сын родился, когда мне было почти 24 года. Признаться, тогда во мне мало что было от настоящей матери: еще будучи беременной, я строила планы о том, как отдам его в полгода няне, а в год — в садик. Я твердо решила тогда, что ни за что не стану домашней наседкой и не хочу отупеть от быта. Меня страшила «участь» домохозяйки, я всегда смеялась над такими женщинами, считая их глупыми и ограниченными. Мне хотелось быть кем угодно, но только не «клушей, сидящей дома».

Я была полна иллюзий, что материнство — это несложно, что кричать по ночам малыш не будет, что все вообще как-нибудь случится само. У меня тогда не было опыта взаимодействия с маленькими детьми, а минимальный возраст ребенка, которого я в принципе видела, — год. Не удивительно, что, когда родился старший, Даня, я боялась брать его на руки в первые дни. Переодевал его муж, мыл — тоже муж. Я до сих пор помню свой ужас в роддоме той ночью, когда ребенок испачкал памперс, а я не знала, что с ним делать. Я не нашла выхода лучше, как побежать за медсестрой, которая помогла переодеть малыша, но посмотрела на меня как на ненормальную.

Всему мне пришлось учиться. Менять подгузники, переодевать, кормить. Все это было слишком ново — и слишком трудно вопреки моим ожиданиям. Отчасти потому, что во мне бушевал эгоизм. Я хотела получить свою жизнь до беременности «обратно». Хотела быть свободной. Хотела выглядеть как до родов, хотела спать всю ночь, хотела не зависеть от капризов грудничка. Хотела, чтобы он спал без меня, а я бы в это время делала свои дела. И вообще идеально было бы, чтобы он спал как можно больше. Я не готова была менять свой образ жизни, мне тяжело давалось сидение на одном месте, привязанной к ребенку.

Но ребенок все это ощущал, и поэтому днем он спал только на мне или со мной. Стоило мне встать — он начинал кричать.

Укладывался он всегда долго и трудно. Капризничал много. Внимания требовал тоже много. Его нужно было много носить на руках. А меня это раздражало. Я испытывала к нему очень теплые чувства, особенно когда он спал — или только проснулся. Но еще чаще в течение дня я ощущала раздражение. Кто он такой, чтобы командовать мной и диктовать мне свои условия?

В уходе за ребенком я старалась делать все «правильно», а ему на мои правила было наплевать. Он не хотел есть кабачки, которые есть было вроде бы пора. Не хотел использовать горшок по назначению. Не хотел гулять, особенно зимой. Не хотел спать столько, сколько положено. Не хотел спать один, в своей кровати.

Сейчас я понимаю, что на самом деле он просто хотел получить свою маму. И все. Ему нужна была я, а я не готова была отдаться ему целиком хотя бы на какое-то время. Я жутко уставала, хотя все могло бы быть проще. Если бы я спала вместе с ним, мы бы оба высыпались. Если бы я лежала с ним, а не бегала как ужаленная, мы бы оба чувствовали себя комфортнее. Если бы я не таскала его на мороз, не тратила силы на спуск и подъем коляски из квартиры на улицу и обратно или хотя бы гуляла с ним в слинге, все могло бы быть иначе и в плане мобильности, и в плане нашего общего настроения.

Мне стыдно признаваться в том, что меня раздражали его капризы, его ранние вставания, колики, зубы, болезни. Я испытывала грусть и печаль, но себя мне было жалко гораздо больше, чем его. Я не была матерью. Я была женщиной с ребенком. Это большая разница. Да и была ли я женщиной?

Мое нежелание меняться приводило к усугублению ситуаций по всем фронтам. И со здоровьем: я постоянно болела вместе с сыном. И в отношениях: мы едва не развелись с мужем, я уже даже уехала с ребенком к маме на неделю и собиралась «покончить с этим». И в финансах: мы жили вообще непонятно на какие средства и едва сводили концы с концами.

После переезда в Петербург, когда сыну было почти полтора, мы пригласили няню к Данилке. Сперва на несколько часов: она утром гуляла с ним, потом приходила домой — кормила и укладывала спать. Я в это время работала вне дома и возвращалась к уже спящему малышу. Мне стало чуть легче. Ладно, признаюсь честно: не чуть-чуть. Мне стало гораздо легче! И понемногу ко мне начала возвращаться прежняя жизнь и свобода. Настолько, что я решила выйти на работу на полный день.

Ребенка в тот момент жизни я не видела вообще. Утром я быстро отдавала его няне, с работы выходила часов в шесть, забирала сына у нее, привозила домой и укладывала спать.

Сначала я была опьянена свободой. В обед хожу, куда хочу! Снова ношу каблуки! Снова ни от кого не завишу! Но внутри меня глодал какой-то червяк…

Ребенок вечером практически «сидел» на мне, никак не хотел засыпать, утром плакал, когда я уходила. Я совсем его не видела. Но, что еще страшнее, я перестала его ощущать. Мои чувства к нему не стали ярче и крепче. Наоборот. Мы отдалялись друг от друга…

Я не прошла экзамен материнства. Когда через три месяца я уволилась с работы и мы снова остались дома вдвоем с сыном, я была в ужасе. В ужасе, что совершенно его не знаю. Его новых привычек в еде: он отказывался есть то, что ел раньше. Его пристрастий на улице. В игрушках. В книгах. Ему было полтора года, но он был как будто совершенно чужой для меня человек.

Мы стали заново узнавать друг друга. Честно скажу, мне было очень тяжело. Нам обоим очень трудно давалось это знакомство. Тогда я еще не понимала, что у ребенка есть особенности, с которыми нужно работать. Мне казалось, что он просто хочет свести меня с ума. Истерики, капризы… Что это было, спрашивала я себя: кризис двух лет? Последствия моей работы и разлуки со мной? Нюансы его психики?

Трансформация была долгой и трудной. В три года мы узнали об особенностях развития Даньки, на которые раньше не обращали внимания. Не зная о том, как должны развиваться дети, я не могла увидеть и заметить те моменты, когда что-то шло не так. Не имея опыта, я многое списывала на «книжные» кризисы. А многие «специалисты» обещали, что он скоро перерастет все это, вот-вот заговорит.

Постепенно осознавая, что происходит с ребенком, я стала меняться: мне пришлось это сделать. Это было непросто. Но я училась чувствовать его, слышать, понимать. Я даже ходила к психологам, но это не особо помогало. И только когда в мои руки попали ведические лекции, я смогла понять причины происходящего в нашей семье. Увидеть свой эгоизм, свои материнские промахи и провалы. А главное — принять, что материнство — это тоже работа. Особая работа, не менее важная и сложная, чем любая другая.

Потом у нас родился второй сын, Матвей, и, воспитывая его, я многое стала проживать заново. Осталась «на второй год» в первом классе. И снова ощущала раздражение от бессонных ночей, хотя уже и в меньшей степени. Я снова стала менее мобильной, ведь с одним четырехлетним ребенком можно уже много чего себе позволить. Даже если ребенок особенный. А вот с двумя, один из которых грудной, а второй особенный, — уже

трудно.

Но я теперь постоянно помнила о том, что материнство — это работа. И главной аскезой для меня стало то, что я не пыталась сбежать. Ни от себя, ни от своих детей. Нам во многом помог слинг: ребенок спал на мне, пока я рисовала со старшим или что-то делала по хозяйству. Я старалась найти в материнстве то, что будет мне нравиться. А еще старалась максимально разнообразить свои будни. Когда Матвею было три месяца, мы уехали на море и прожили там почти все лето. Там оказалось легче пережить и первые зубы, и проблемы с животом. Мы много гуляли вместе: он сидел в слинге, а старший бегал вокруг. До сих пор это самые счастливые воспоминания для меня, потому что я смогла почувствовать себя иначе. Получилось нащупать тонкую ниточку материнского счастья…

Я стала больше себе позволять: например, часто спала вместе с младшим (теперь уже вторым по счету) сыном днем, просила мужа о помощи, затем нашла возможность ходить на йогу рядом с домом рано утром до того, как муж уйдет на работу. То есть я смирилась с теми рамками и ограничениями, которые материнство на меня накладывало. И начала искать свободу внутри. Этой свободы оказалось неожиданно много!

У меня появились подруги, с которыми мы могли болтать у меня дома или в кафе неподалеку. Во время дневного сна детей я стала делать то, что мне всегда нравилось, — писать. Я слушала лекции о Ведах и отношениях в семье, принятых в ведическом обществе, начала молиться. Постепенно наша жизнь стала совсем кочевой: мы переезжали из страны в страну в поисках самих себя, солнца и вдохновения для совместного творчества и работы. И я понемногу начала получать удовольствие от того, что я мама. Что я уже не та юная девушка, которая выходила когда-то замуж. Что я не та успешная и деловая мадам, которую во мне привыкли видеть многие. Что у меня уже другие интересы и другие хобби. Я перестала искать во всем свою прежнюю жизнь, потому что почувствовала, что все прежнее не делает меня счастливой сейчас, когда рядом были муж и уже двое малышей.

Мои вкусы во многом изменились. В еде, в общении, в деятельности. Даже мои интересы трансформировались, и многое из того, что я любила раньше, стало мне безразлично. Я как будто заново знакомилась с собой. Понемногу, шаг за шагом. С помощью детей. Рядом с ними.

Я смирилась. Наверное, это самое главное ощущение: я смирилась с тем, что жизнь никогда не будет прежней. Что я всегда теперь буду матерью и ни на секунду нельзя сбежать от этого, даже оставив их с самой лучшей в мире няней. Они всегда

живут в моем сердце, где бы я ни была. Я приняла это как факт. Допустила. Признала. И расслабилась. Мне сразу стало легче.

Раньше я боялась стать «домашней курицей». Обсуждать пеленки с соседками по «насесту», варить борщи и вязать носки. Нет, носки вязать я не научилась и в кружки и лавочки молодых мам тоже не вступаю. Но — да, дети стали частью моей жизни. Огромной. Особенной ее частью. Возможно, со стороны для кого-то я и есть домашняя наседка. Но в собственном мироощущении я — домашняя фея, и не меньше! Я — принцесса своих храбрых рыцарей. Я — повелительница маленьких гномиков. Я — настоящий руководитель в мужском коллективе. С недавних пор еще и волшебница для очаровательной принцессы. И, самое главное, я — мама.

Когда родился наш третий сын, Лука, многое в бытовом смысле стало проще. Почти сразу он спал ночами, его не нужно было качать и укладывать. Иногда он вообще мог заснуть сам, что меня очень удивляло. У него почти не болел живот, гораздо проще появлялись зубы. Но самое главное, что я ощущала себя с ним совсем по-другому. Он был другим, наверняка потому, что я тоже была другой. Я уже не торопила время, не тянула его к стандартам, не пыталась от него отгородиться. Я получала — и получаю — огромное удовольствие от того, как он растет. Я смогла расслабиться — и стать той самой «расслабленной мамочкой». И я расту вместе с ним. Вместе с ними всеми. Я научилась делать то, что мне нравится, без отрыва от детей. Я нашла возможности и для того, чтобы в салон красоты сходить, и для того, чтобы написать книгу. Это оказалось не такой сложной задачей.

Рождение дочери и вовсе так много перевернуло во мне, что об этом можно написать отдельную книгу: и, может быть, таковая и появится на свет. С каждым ребенком я словно рождаюсь заново и открываю все новые и новые грани материнства, прохожу новые ступени, новые инициации. И это потрясающе. Но для этого мне пришлось в первую очередь смириться с тем, что означает быть матерью на самом деле. А быть матерью и быть женщиной, у которой есть дети, — совсем не одно и то же.

Я все еще раздражаюсь иногда. Например, когда они не совпадают во времени ночного сна после смены часовых поясов. Или когда малыш отбирает у меня ложку, чтобы самостоятельно есть кашу, и, конечно, пачкает все вокруг. Или когда они портят важные для меня вещи. Или когда кроха за пять минут находит ручку и оставляет живопись на белом диване в гостинице. Или если они дерутся и делят игрушки. Или когда старшие своими криками и песнями будят малышку. Но есть большая разница

между «тогда» и «сейчас». Сейчас такое раздражение — сиюминутная реакция, а не постоянный фон моей жизни. Материнство перестало быть для меня тяжким крестом. Когда-то я говорила, что ребенок «сжирает все мое время целиком», а сейчас я сама отдаю им все то, что им нужно. Мне остается пара часов вечерней тишины, когда я могу побыть наедине со своими мыслями. И мне этого более чем достаточно.

Я все еще не идеальная мать. Мне все еще приходится признавать свои ошибки и извиняться перед детьми за свои реакции. Мне все еще бывает трудно делать то, что делать нужно и важно. Мне еще далеко до образца и иконы материнства.

И все-таки внутри себя я нащупала эту нить, ведущую меня к Богу через моих детей. Увидела в материнстве возможности, а не ограничения. Свободу, а не заключение. Трансформацию, а не испытание. Радость, а не рутину.

Я научилась понимать детей, слышать, видеть их потребности. Научилась принимать их вместе с их особенностями. Научилась любить их такими, какие они есть. Научилась жить вместе с ними. Рядом с ними. И оставаться счастливой. Всему этому меня научили наши дети. И, надеюсь, они еще многому меня научат.

В этой книге мне хотелось бы «заразить» вас таким ви́дением роли матери, вдохновить вас на то, чтобы вы нашли в материнстве не ограничения, а огромную свободу и творчество, чтобы вы могли слушать свое сердце и радоваться от того, что вы — мама самого лучшего в мире ребенка. Мне очень хочется верить, что получится именно так.

Часть I. Материнская энергия

Глава 1. Что я знаю о воспитании детей?

За последние несколько десятков лет прогресса в разных отраслях люди «добрались» и до детей. Некогда существовавшая в традиционном обществе мощная система образования и воспитания подрастающего поколения была утеряна. Всеобщий подход к этому вопросу изменился настолько сильно, что у родителей появилось ощущение, что ребенка достаточно водить в школу, кормить и укладывать спать. Остальное — либо само «случится», либо в этом помогут воспитатели и учителя, но время и практика показали: этого недостаточно. Ни детям, ни родителям результаты такого воспитания не нравились. И детей решили «улучшить», сделать «настоящими людьми».

Появилась наука «педагогика», детей стали изучать почти под микроскопом, на них ставили эксперименты и опыты. Причем специалистами вдруг становились даже те, у кого нет и никогда не было детей. В связи с этим я часто вспоминаю Надежду Крупскую, которая придумала использовавшиеся потом в советской России повсеместно рекомендации: кормить грудного ребенка каждые три часа — и не чаще. Потому что иначе женщина не успеет поработать. А у самой госпожи Крупской детей никогда не было. В этом же ряду — американский доктор Бенджамин Спок, писавший бестселлеры о воспитании, но не сумевший сохранить отношения со своими детьми, которые обвиняли впоследствии его в том, что с ними он вел себя иначе, чем рекомендовал читателям.

Ситуация усугублялась тем, что подходы в педагогике исповедовались диаметрально противоположные: кто-то предлагал уделять детям максимум внимания и делать все, что они просят, кто-то говорил о том, что их нужно перестать баловать и, наоборот, нагружать делами. Кто-то из педагогов видел в них маленьких и готовых личностей, а кто-то — чистые листы, на которых можно писать все, что хочется. Кто-то активно советовал пороть, как и нас пороли, а кто-то выступал против любого насилия, особенно физического.

И по сей день воспитание детей — одна из самых актуальных тем. Об этом издаются тысячи книг, и в каждой из них — оригинальные концепции и постулаты, претендующие на истину в «предпоследней инстанции». Существуют книги о том, как приучить детей спать всю ночь, как заставить их есть все, что они есть не хотят, как вырастить из них гениев и миллионеров. Огромные деньги тратятся родителями на развивающие занятия, секции и кружки: иностранные языки, спорт, творчество…

Сегодня мы верим в то, что ребенок должен быть многосторонне развит: и чем раньше начнет, тем больше в него «поместится» знаний. Люди составляют гороскопы для своих детей еще при их рождении, чтобы активно «нажимать» на те места, где должны быть таланты, как на кнопки. Или вообще не ищут подсказок, а сами «лепят» своего ребенка, кроят на свой лад.

И вот уже некогда ребенку быть ребенком. Некогда по лужам бегать, да и чего в этом полезного: только простуды и грязная одежда. Некогда ему и за бабочками гоняться, жуков рассматривать и строить на дереве шалаш. Вся подобная детская игровая деятельность признана родителями сегодня лишней и ненужной, неполезной и зря тратящей драгоценное время, которое можно направить на так называемое развитие детского мозга. Играть ребенок должен дома, под контролем: с другими детьми, магазинными игрушками и по строго установленным правилам. Например: «поиграл — убери», или «играй по назначению», или «никакой агрессии». Вот такое вроде бы счастливое детство, в котором так много возможностей, а по факту — одни обязанности. Ходи в садик, потом в школу, потом в институт, потом работай…

Но любящее родительское сердце как будто что-то колет: оно не спокойно. Как бы ни пытались нас обмануть цивилизация и современный мир, мамы чувствуют, что что-то идет не так и что чего-то им не хватает. Такие матери ищут ответы на свои вопросы. И именно поэтому сегодня книги о воспитании детей, о том, как правильно их кормить, укладывать спать, как и когда начинать им читать, как наказывать и поощрять, как выстраивать их отношения со сверстниками, братьями и сестрами, как раскрыть их таланты, расходятся между озабоченными родителями, как горячие пирожки. А родители этими вопросами и правда озабочены — иногда даже чрезмерно. И разве можно иначе, когда на тебя так давит социум в лице твоих родителей, коллег по детской площадке и телевизора?

И вот уже обычная мама стоит перед трудным выбором: кормить «по Сирсам» или нет? Лечить ли простуду «по Комаровскому» или только хуже будет? На мать тяжким грузом ложится ответственность ежесекундного выбора направления, так как система воспитания детей, в традиционном обществе существовавшая столетиями в неизменном виде, рухнула, а нового фундамента на ее месте еще даже не образовалось.

Такой когда-то была и я. Стремилась все сделать «правильно», и это рвение чуть не обернулось для нашей семьи трагедией. К счастью, чем больше у меня детей, тем меньше я понимаю в их воспитании. Раньше, когда детей у нас не было,

мне хотелось всех учить обращаться с ними. Особенно тех, у кого свои дети уже были. Нелепо, правда? Даже с одним ребенком мне по-прежнему казалось, что в вопросах воспитания и развития детей я разбираюсь прекрасно. А уже с четырьмя я наконец поняла, что в этом тонком деле нет «правильно» и «неправильно». Но все идет именно так, как должно быть. Как нужно маме и конкретному ребенку. Как сказал однажды один психолог: «С первым ребенком мы построили гипотезу, со вторым — ее опровергли, а когда родились двойняшки, решили, что больше не будем строить гипотез». Благодаря тому, что детей у меня сейчас четверо и я могу сравнивать свой материнский опыт, я поняла несколько важных вещей, которыми хотела бы с вами поделиться.

Каждый ребенок приходит уникальным и уже готовым

Пути Господни — неисповедимы, и от нас сокрыто, откуда и как душа ребенка приходит в нашу семью. Но тот факт, что в ребенке все уже заложено при рождении: и характер, и судьба, и потенциал физического и психического здоровья, — неоспорим. Януш Корчак в своей книге «Как любить ребенка» так описывает свои наблюдения за младенцами, будучи практикующим врачом:

> «То, что поначалу казалось мне случайностью, повторяется изо дня в день. Записываю, выделяю детей доверчивых и недоверчивых, уравновешенных и капризных, веселых и мрачных, нерешительных, запуганных и недружелюбных. Всегда веселый ребенок: улыбается до и после кормления, разбуженный и сонный, поднимет веки, улыбнется и заснет…»

Из своих наблюдений он выводит один из главных принципов своей педагогической системы:

> «Я взываю о правах ребенка. Может, их больше, но я нашел три основных. 1. Право ребенка на смерть. 2. Право ребенка на сегодняшний день. 3. Право ребенка быть тем, что он есть».

Право ребенка быть тем, что он есть, поскольку в нем уже все заложено:

> «Нет, дети не рождаются с пустыми руками, они несут с собой заряд создания духовных и материальных ценностей, они в состоянии сотворить их, потому и рождаются, чтобы создавать и творить. Только надо

помочь им раскрыться и еще надо, чтобы общество, общественные явления не исказили их судьбу».

Шалва Амонашвили

Вопрос только в том, чтобы создавать условия и дать реализоваться этому потенциалу. Какие условия я создам — такие всходы и получу. Будет ли у меня сыро, серо и уныло — ничего толкового не вырастет. А если поливать, помогать, подбадривать — проявится все самое лучшее. Но как часто мужа и детей мы воспринимаем не как нераскрывшееся семечко прекрасного растения, а как тесто: мол, буду лепить из них то, что я хочу. И с первым ребенком легко в этот процесс вовлечься. Начать прививать малышу то, что нравится вам самой, или то, что модно и престижно. Но, когда их четверо, ты уже ясно видишь, что, какими они были еще в животе, какими они появлялись на свет, как проводили первый год — так живут и дальше. С тем же характером и особенностями.

Не надо детей воспитывать

Воспитание — это слово, корень которого «питание». А не строевая подготовка, не муштра, не игра в «хорошего» и «плохого» полицейского с собственным ребенком. Не случайно долгое время на Руси воспитателей называли «кормильцами», ведь напитывать можно не только тело человека, но и его душу… Вот почему мне не нравится тот контекст, в котором употребляется слово «воспитание» сегодня: по мнению современного общества, воспитание может быть либо «хорошим», либо «плохим». Не слишком ли простая система координат для того, чтобы описать сложный мир ребенка, человеческой души? Вот что об этом говорит известный детский психолог Юлия Борисовна Гиппенрейтер:

«Причина широко бытующего оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания — главные воспитательные средства. Похвалишь ребенка — и он укрепится в добре, накажешь — и зло отступит. Но вот беда: они не всегда безотказны, эти средства. Кто не знает и такую закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит? А потому, что воспитание ребенка — это вовсе не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы».

Как часто к якобы дурному воспитанию принято относить то, что дети просто не могут вести себя так, как взрослые. Ведь чтобы думать и поступать как взрослый человек, сначала нужно им стать! Видели ли вы, чтобы взрослые мазали стены кашей? Или чтобы взрослые доставали все вещи из шкафа в большую кучу и прыгали на них? Такое поведение, или его отсутствие, вопрос не воспитания как такового, а зрелости. Которая однажды приходит почти ко всем — во всяком случае в бытовых вопросах. И не надо раньше времени отбирать у ребенка детство. Терпеливо ждать, не шуметь на публике, не снимать одежду прилюдно, аккуратно есть за столом человек научится естественным образом. А вот хорошее отношение к себе и к жизни само не сформируется. Для этого необходимо как раз «питание». Питание ребенка любовью в детские годы. Любовью, которой не бывает много.

Нужно учиться быть матерью

Наш мир так устроен, что мы все время хотим что-то иметь: большой дом, достойную работу, внимательного мужа, послушных детей. Но совершенно не хотим кем-то быть: то есть меняться и трансформироваться. Мы мечтаем о волшебной кнопке или палочке, которая сразу бы перенесла нас в конец фильма — к счастливой концовке. Такая эмоциональная лень приводит к тому, что мы не хотим учиться быть сначала женой, а затем и матерью. Такой вот «побочный эффект» эры потребления. Но если мы смещаем акцент с «иметь» на «быть» — это многое меняет. Например, мы понимаем, что если нас раздражают наши собственные дети, то меняться надо нам, а не им.

Вы ведь замечали, что дети с разными людьми ведут себя по-разному? Наши мальчишки в бассейне с нами очки надевать отказывались. А с тренером — без вопросов. И сразу в очках удобно, не страшно и глаза не болят. То есть дети все понимают, все знают, считывая окружающую обстановку десятками своих невидимых локаторов и барометров. Это значит, что, при прочих равных, поведение родителей во многом определяет то, как себя ведет ребенок, а не наоборот. Оказывается, чтобы повлиять на поведение наших детей, порой надо воспитывать не их, а себя! А мы часто непоследовательны, не слишком настойчивы, либеральны или чересчур жестки там, где этого не требуется.

Все это рано или поздно, с первым или с пятым ребенком по счету, подводит думающих родителей к мысли о том, что быть отцом и матерью — это искусство владения собой и направления своей воли, не меньшее, чем прославленные техники тибетских монахов, японских самураев и тому подобное. Как найти

взаимопонимание со своими детьми, как при этом не стать их заложницей и жертвой, как оставить время для себя, а для мужа — силы? Как понимать свои потребности, потребности мужа и детей… Искусство — не иначе! Совершенствоваться в котором можно всю жизнь.

И если раньше, видя, что с ребенком что-то не так, что он ведет себя как-то странно, я пыталась что-то сделать с ним, повлиять именно на него, то теперь я понимаю, что причина во мне. И нужно сначала понять, а что со мной происходит? Почему я напряжена или раздражена? Что внутри меня остается неудовлетворенным? Какие мои эмоции дети считывают и проявляют?

У каждого ребенка своя судьба

Все матери хотят для детей счастья. Беременные мечтают о легких и безболезненных родах, чтобы малыш не пострадал. Молодые мамы хотят кормить грудью — не до пяти лет, но хотя бы до года… Но жизнь складывается иногда против наших планов. Я знаю нескольких девушек, которые долго готовились к родам, но попали на операционный стол из-за осложнений в процессе — хотя ничто не предвещало такого исхода. Знаю много мам, которые хотели кормить младенца своим молоком, но почему-то не получалось (и сама такая же — в первый раз кормила всего до шести месяцев и очень переживала из-за этого).

И только понимание того, что у каждого ребенка свой путь, — помогает полному принятию его и его судьбы. Например, того, что ему нужно родиться именно так и именно в определенный момент (не в 40 недель по графику, а в 37 или в 43, и это нормально для него). Иной раз мама готовится к кесареву сечению, а ребенок вдруг рождается сам. Душа принимает решение, что ей нужны такие, а не иные трудности в развитии, такая судьба, и все идет иначе. И тогда мама ничего поделать не может — остается только молиться. И принимать как данность.

Роль матери велика, но она — не Бог

Защитить детей может только Бог. Как и защитить беременность, дать легкие роды, здоровье и многое другое. Я поняла не умом, а сердцем эту истину только в третью беременность. А как часто мы, образованные женщины, своей умной головой мешаем самим себе, своему телу спокойно носить и естественным образом рожать ребенка. Для беременности слишком умная и начитанная мама — главный враг: залечит,

запереживает, будет все время контролировать, вымотает нервы себе и окружающим вместо того, чтобы спокойно носить свой бесценный подарок под сердцем, готовясь к встрече.

Все родовые процессы происходят естественно, когда вы доверяете своему телу и природе — а если говорить глубже, то Богу — сделать всю эту работу. Ведь не мы формируем малыша в животе. (И слава богу! А то наформировали бы!) Не мы руководим раскрытием и потугами. Не мы: наше тело выполняет программу, заложенную высшими силами. И главное — не мешать. Не лезть не в свое дело. Быть проводником новой жизни. И молиться. В Библии сказано, помните?

«По вере вашей да будет вам».

Матф. 9: 29

Я не хочу сказать, что домашние роды — это панацея и что нужно делать только так. Мои трое мальчишек появились на свет в родильном доме, и только малышка родилась дома. При этом нашего третьего сына многие специалисты не могут отличить от рожденных дома, хотя, как правило, такие дети имеют некоторые особенности, которые опытный остеопат сразу почувствует. Я знаю много девочек, которые радостно и легко рожают дома, я знаю и другие случаи с печальным исходом. То же самое касается и роддомов: есть и положительные истории, есть и достаточно грустные. Поэтому было бы странно кого-то агитировать рожать только дома. Нет, где бы роды ни происходили, наша задача — сделать их максимально естественными, в интересах ребенка и самой себя.

Естественность появления на свет ребенка заключается не в том, где именно он родится, а лишь в том, как будет настроена мама в этот момент и насколько она будет готова трудиться вместе с ним, помогая ему своим телом прийти в наш мир. Хотя об этом мы еще поговорим подробнее.

Но разве сказанное касается только родов? Совсем нет. Родителям, и особенно мамам, стоит отпустить тотальный контроль и перестать создавать невротические ситуации на ровном месте. Пытаться контролировать саму жизнь — это все равно что купить билет на самолет, сесть в кресло с игрушечным штурвалом в руках и «управлять» огромной крылатой машиной, уверяя себя, что только от вас зависит набор высоты, развороты, своевременно убранные шасси. Вы уже выбрали авиакомпанию и купили билет: так кто же пилот вашего лайнера на самом деле?

На каждого ребенка нужно смотреть чистым взором

Всегда смотреть на ребенка, отбросив все свои представления о нем, понимая, что он растет, меняется: наверное, это и есть самое сложное. Смотреть без ожиданий, без ярлыков, без старых привычных шаблонов. Как легко поставить на ребенке штамп: «лентяй», «растеряша», «жадина», «двоечник». И как сложно его потом оттереть. Вольно или невольно таким предвзятым отношением мы программируем наших детей на определенное поведение, не давая им быть собою. Работают не на пользу не только плохие, но и, казалось бы, безобидные «штампы»: «палочка-выручалочка», «бабушкина помощница», «артист», «слишком чувствительный»… Когда-нибудь «палочке-выручалочке» надоест отвечать «да» на каждую просьбу, но «бренд» будет обязывать.

Как важно захотеть узнать своих детей поглубже! Какие они личности? Какие у них желания и таланты? Как они видят мир? Чего хотят? Что им нравится? На одного и того же ребенка с каждым годом нужно смотреть по-разному. Привыкаешь видеть его активным и однажды можешь не заметить, что на самом деле он — чувствительный и интровертный. А ты по привычке толкаешь его в массы для общения.

Возьмите за правило обнулять, хотя бы раз в год, все, что вы знаете о своих детях. Начинать изучать их с чистого листа. Что они умеют? Что они знают? Что им нравится? Это может принести множество удивительных открытый. Оказывается, они умеют, знают и понимают больше, чем мы думаем. У них можно учиться многому. Любви, принятию, уважению.

Дети как учителя

С каждым ребенком мы проходим настоящую школу жизни: благодаря им у нас есть возможность узнать много нового о себе, о супруге, о мире. Мы учимся терпению, принятию, зрелости, цельности.

Я могу очень долго рассказывать о том, чему меня научили наши дети. Одно только восстановление старшего сына открыло внутри меня столько, что не хватит ни одной книги, чтобы поведать об этом. Но некоторыми аспектами я поделюсь в отдельной книге об особых детках. Да и дети в этот мир сейчас приходят непростые: их не так просто обмануть и подавить своей волей. И тем труднее бывает нам, взрослым, с ними общаться: они ведь так легко могут делать то, что и мы бы хотели, да не можем.

Наш второй сын, например, своим рыцарством постоянно возвращает меня к роли принцессы. Уж не знаю, откуда он все это

берет, но он точно знает, как должна себя вести принцесса, как она должна выглядеть и реагировать. И, если я делаю что-то не так, он может мне об этом прямо сказать: «Мама, ну ты же принцесса!» Вот так: с одной стороны, весело, а с другой — еще учиться и учиться. А как иначе, если рядом растет рыцарь?

А третий учит меня замедляться. Для меня это так непривычно, ведь старшие дети у нас не пошли, а сразу побежали. И до сих пор бегают — темпераментные, быстрые, стремительные. Лука совсем не такой! Он любит наблюдать этот мир во всем его разнообразии. Он любит ходить размеренно, останавливаясь под каждым кустиком, изучая каждого жука. И вот я, которая всегда ходила быстро, делала все быстро и даже имела прозвище «Быструха» в школе, вдруг начинаю ходить медленнее, перестаю по этому поводу раздражаться. И понимаю, как здорово жить именно в таком ритме, как много женских сил это дает.

О дочери можно говорить бесконечно, только за время беременности и родов она научила меня стольким вещам, что перечислить в одной книге невозможно. Вместе с ней я заново прохожу свой личный путь формирования женской сути, ее принятия, учусь заново со всем этим обходиться. Даже сами роды стали для меня некоей женской инициацией, чего не случалось прежде.

Мы учимся у детей и другому: исцелять свое детство, снова радоваться, смотреть на мир широко открытыми глазами, удивляться, любить всем сердцем, нараспашку… Просто жить. Жить каждую минуту. Дышать. Благодарить… Дети на недоступную нам высоту ближе к Богу. И поэтому в Библии сказано: будьте как дети!

Нельзя жить ради детей

Несмотря на то что любовь к детям поглощает нас, что мы отдаем им лучшие силы своей души, жить только ради детей — вредно и для нас, и для них. Дети — цветы жизни, но не сама жизнь. Чрезмерная сосредоточенность родителей на ребенке наградит его синдромом гиперответственности за их счастье, невозможностью быть собой и чувствовать собственные желания и потребности. Результат погружения с головой в жизнь ребенка — болезненные отношения и невозможность для него жить своей жизнью. Вы правда хотите всего этого для своих детей? Если нет — найдите смысл жизни в чем-то другом. Пусть дети не будут центром вашей вселенной. Ведь однажды они повзрослеют и покинут вас.

Дети — это очень важная часть нашей жизни, огромный ее

кусок. Но у нас есть и другие задачи, миссии и роли в этой жизни. Не стоит обесценивать все остальное, не нужно складывать все яйца в одну корзину. Чем многограннее личности родителей, тем большему у них смогут и захотят научиться дети.

В заключение хочу сказать, что дети — это лучшее, что случилось в моей жизни. Их появление на свет изменило абсолютно все, придало миру новые грани и новые краски. Я не лишилась собственной жизни с их появлением, наоборот, с каждым ребенком я все ближе к самой себе и все точнее двигаюсь по своему собственному пути, открывая новые грани самой себя. И чем дальше, тем яснее я понимаю, что неслучайно в мире все происходит именно так. Что с рождением детей нам дается эта уникальная возможность преодолеть свой эгоизм и научиться бескорыстной любви. В Ведах говорится о том, что любовь матери — максимально близка к Божественной. Вы не сможете испытать ничего подобного ни в каких других отношениях, в том числе со своим партнером, какими бы прекрасными они ни были.

Каждой женщине дается уникальный шанс испытать эти удивительные чувства. И чем больше детей, тем более материнская любовь преумножается, а вовсе не делится между ними. Вот в чем — на мой взгляд — состоит предназначение Матери: в том, чтобы открыть свое сердце для любви. И когда оно открыто, уже не важно, чем кормить и как укладывать спать. Об этом и пойдет речь в моей книге. Я постараюсь рассказать вам о своем опыте и дать больше поводов для размышления, чем готовых схем и практических советов.

Практическое задание. Какие у вас есть установки относительно воспитания?

Возьмите листочек, ручку и запишите все то, что чувствуете и понимаете о воспитании детей. То, что вы помните с детских лет, когда вы обещали себе, что «так никогда не будет». То, чему вы научились в разных книгах. То, что вы увидели на своем и чужом опыте. Не так важно, получается ли у вас этому следовать, просто достаньте все это из своей головы на бумагу, чтобы потом перечитать, пересмотреть, сделать для себя выводы.

Глава 2. Материнская энергия женщины

Энергетическая структура женщины подобна аккумулятору, потому что главное, с чем она работает, — это энергия. Женщина ее копит, преобразовывает и расходует без остановки. Но энергия бывает разная: сексуальная, лунная, энергия Земли, энергия Воды… Каждый тип энергии по-разному воздействует на саму женщину и на тех, кто ее окружает. Чаще всего мы привыкаем работать с какой-то одной из энергий, понимая, откуда ее брать и как ей распоряжаться, пусть даже интуитивно и неосознанно. Нам кажется, что этого достаточно: энергия ведь и есть энергия.

Проще всего сегодняшним женщинам жить в сексуальной энергии. Это одобряется социумом, это достаточно легко и не требует осознанности. Именно сексуальные образы женщин сейчас на вершине, на них ориентируются и ими вдохновляются. На короткой дистанции использование сексуальной энергии даже в отношениях — выгоднее и проще. Делая выбор в пользу сексуальной энергии, ставя ее во главу угла, мы во многом выбираем и то, как будем жить и как к нам будут относиться другие.

Но есть одна заветная и самая дефицитная в современном мире энергия. Дефицитная и оттого желанная многими. Это энергия материнства. Почему же она так редка?

Я иду по улице, и навстречу мне попадаются разные женщины. Одни — сексуальные, женственные, стильные, другие — замученные, уставшие, третьи — деловые. Одни — с брендовыми сумками, ключами от машины, цветами, другие — с тяжелыми пакетами из супермаркета. Они могут быть с детьми, колясками, велосипедами. Но даже среди последних мне очень редко попадаются Мамы.

> Если мы покупаем фортепиано, это не значит, что мы становимся пианистами. Если в наших руках появился скальпель, это не делает нас хирургами. Если мы получили зеркальный фотоаппарат, это не делает нас фотографами. Так и с детьми. Если женщина родила ребенка, это еще не значит, что она стала матерью.

Но нам не приходит в голову эта простая мысль! Мы готовы учиться пять лет в институте, чтобы правильно заполнять бухгалтерские бумаги, но от материнства мы ждем, что оно само с нами случится. Было бы страшно, если бы автобус вел человек, который его только что увидел. Было бы еще страшнее, если бы

пилотом самолета стал тот, кто видел только в кино, как эти самолеты сажают. А представьте себе хирурга, который посмотрел весь сериал «Доктор Хаус» и уверенно взял в руки скальпель, но не имеет медицинского образования…

Почему же в семейной жизни и в материнстве мы уверены, что все у нас получится само? Разве здесь не так страшно что-то сделать не так или испортить? Как часто сегодня молодые семьи, не имеющие никакой почвы под ногами в виде традиций семейной жизни, прочно существовавших буквально сотню лет назад, «ломают дрова». И ладно, если в молодой семье не успели появиться дети, а если наоборот? Как минимум три сломанные жизни… А что, если малышей несколько?

На природу мы привыкли полагаться, но только отчасти. Действительно, с тем, чтобы зачать ребенка, большинство из нас справляются без инструкций: «природа подсказывает». Но почему-то сразу же после этого мы у этого голоса природы старательно «убавляем громкость»: и вот уже женщина не желает кормить грудью, потому что грудь для этого не создана (а для чего она тогда создана?!). Или уверяет себя, что наш организм не создан для того, чтобы рожать сам (а как же он тогда сам зачал и выносил?!).

Мы хотим иметь детей, но не хотим становиться мамами. Мы хотим получить варенье без пенок, оставив себе только самую сладкую и приятную часть материнства. Мы хотим выглядеть так, как будто никогда не рожали. Хотим жить так, как будто у нас нет детей. Хотим слышать удивленные вопросы окружающих: «Неужели у вас есть дети?» Их недоумение кажется нам приятным, а слова — ласкающими слух. Только разве это комплименты и достижения?

Часто дети становятся пунктом в нашем «списке достижений», но не могут стать частью нашей жизни: получить не то что наше сердце целиком, а занять хотя бы его кусочек. К сожалению, многие женщины так и не проходят свою главную в жизни трансформацию: изменение сердца и нашей энергетики на материнскую. Это другая частота, другой мир, полная перезагрузка женской сущности. И, не став Матерями с большой буквы, именно поэтому мы так боимся стареть, толстеть и превращаться в «домашних наседок».

Да, в современном мире в почете сексуальные женщины, деловые, успешные — какие угодно, но только не матери. Матери получают минимальные пособия, считаются содержанками, иждивенками, бездельницами. Кажется, что их не уважают, на них никто не хочет равняться. Никто не хочет быть матерью. Только — иметь детей. Иметь детей и оставаться прежней, сексуальной и

деловой. Такие девушки смотрят на нас с экранов телевизоров, рекламных щитов, с полос журналов. Они становятся образцами для подражания.

Сексуальная энергия женщины эксплуатируется направо и налево, потому как она хорошо продает и разжигает в людях вожделение, а значит, и потребление. Потребление материальному миру выгодно, вожделение тоже. А материнство — нет. Потому что материнская энергия расслабляет, делает женщину счастливой тем, что у нее уже есть: никаких тебе ростов объемов продаж и спонтанных покупок.

Вместо чистых материнских образов перед глазами мы постоянно видим тех, кто два месяца назад родил ребенка, а сегодня уже участвует в показе нижнего белья. С одобрением мы смотрим на таких женщин, считая, что это — правильно и хорошо. В пример нам ставят тех, кто выходит на работу, когда ребенку едва исполнилось полгода. И мы всеми силами стремимся к тому же самому.

Но скажите мне, разве есть что-то нормальное в том, чтобы мама месячного малыша оставляла его с нянями и шла «сгонять лишний вес» в фитнес-центр даже в ущерб молоку? А что хорошего в том, что в тебе не видят материнства другие люди? Ведь раз они его не видят, значит, его внутри и нет…

• Можно ли считать матерью женщину, которая только родила ребенка, но не приложила усилий к его воспитанию?

• Стала ли матерью женщина, которая свое дитя практически не видит и совершенно не знает, что у того на сердце? Много ли материнства в тех, чей ум занят и поглощен только работой и собственной внешностью?

• Как материнство может соседствовать с нежеланием портить форму груди кормлением или нежеланием терпеть родовую боль: в таких случаях женщины добровольно предпочитают кесарево?

• Если мать стремится выглядеть как двадцатилетняя девушка любой ценой, что с ней станет, когда ее дочери исполнится двадцать?

• Можно ли назвать матерью ту, которая создает дома атмосферу стресса, гонки и постоянной неудовлетворенности?

• Считается ли матерью та, которая равнодушна к потребностям других людей, находящихся рядом с ней?

• Можно ли считать настоящей матерью ту женщину, которая не испытывает сострадания к другим матерям?

Наконец, разве нормально, едва родив, уже участвовать в выходах в свет, уезжать в одиночестве в отпуск, тусоваться? Ведь первые месяцы жизни ребенка — особо ценны. Это настолько сокровенное и сакральное время для матери, что его неразумно

тратить на развлечения и работу. Оно никогда не повторится, и его никак потом не наверстать. В это время наша душа открывается и готова пройти трансформацию от женщины к матери. Это время дается нам свыше, чтобы научиться любить полным сердцем. Научиться быть — в материнском потоке энергии. Природа дает нам такой шанс, кардинально перестраивая гормональную систему женщины во время беременности и сразу после рождения малыша. Только мы этим шансом предпочитаем не пользоваться.

Какая она — материнская энергия?

Одной моей знакомой лет совсем немного, а детей у нее уже достаточно. Она действительно очень хорошо выглядит: по-другому хорошо, а не так, как рекламирует глянец. Она не кажется девочкой-подростком, но и не производит впечатление замученной матери большого семейства. Но главное — это не то, как свежо она смотрится со стороны или как одета: этого вы даже не запомните. Едва она входит в комнату, складывается ощущение, что тебя укутали с любовью пледом. Тебя лично. Словно ты — самый важный человек здесь. Даже если людей вокруг много. В ее присутствии становится очень уютно, тепло, душевно. Тело расслабляется, замедляется. При этом она даже еще не открыла рот, а просто оказалась рядом. То, что она готовит, всегда очень вкусно и очень сытно. Достаточно съесть пару ложек — и ты уже наешься. Потому что в пище столько любви, сколько не бывает в любой другой.

Когда женщина распространяет энергию материнства, мужчины перестают воспринимать ее как сексуальный объект. Они неосознанно начинают относиться к ней как к своей матери, в самом хорошем смысле: помогают, заботятся, окружают вниманием. Такой женщине гарантировано уважение, почтение и забота. Все это может получить женщина от окружающих мужчин просто так, если она находится в состоянии матери.

> В ведические времена всех женщин называли «матушка» и было предписано ко всем женщинам, кроме своей жены, относиться как к матери.

Сейчас к женщинам относятся как к «самкам человеческого рода». Извините, что вышло так грубо, но просто я не могу подобрать другого слова. Нами хотят наслаждаться — видеть наши красивые обнаженные тела, вступать с этими телами, а не с душами в отношения.

Но миру не хватает не сексуальных дам, не бизнес-леди, не красоток в бикини. И даже не учителей, врачей и поваров. Этот мир голоден, но голодает он в отсутствие настоящих матерей в нем. Этот мир, как говорит мой учитель, изнемогает от жажды. Но это не обычная жажда и не обычный голод, так как у большинства людей есть и пища, и вода. Но вот света в душах нет, тепла сердец нет. А потребность в этом — огромная. Мы мечтаем, чтобы кто-то обогрел наши души своей душой: чтобы рядом с кем-то можно было расслабиться и почувствовать себя в безопасности. Быть собой и при этом быть любимым и принятым. Это возможно только рядом с настоящей женщиной, но еще точнее — с настоящей матерью.

Мы так увлеклись возрождением женственности, а нынче это в моде, что ударились в сексуальные практики, начали развивать свою привлекательность и способы обольщения. Мы даже собственную самооценку теперь складываем из того, сколько мужчин нас сейчас «хотят», и тем самым окончательно обесценили материнство. Хотя нет худа без добра: по крайней мере некоторое время назад все женщины поголовно грезили о мифических «равных правах» с мужчинами, а теперь — вспомнили о своей природе и сущности. Но роль подруги жизни и возлюбленной — только одна из ролей женщины в семье. Не пора ли нам отправиться дальше по пути познания своей женственности, чтобы стать не просто женщинами, но матерями? Ведь это более сложный уровень, более цельный и более стоящий.

Быть матерью — это не просто иметь заполненную графу «дети» в паспорте, это нечто большее. Это и не диплом о профессиональном образовании, и не запись в трудовой книжке. Настоящая мать — это образ мысли и способ чувствовать, это ценности плюс энергетика. Понятие это настолько сложное, что мы не сможем разобрать его полностью даже в этой книге. Но материнская энергия есть в каждой из нас, пусть у большинства она и дремлет. Многими она отвержена, потому как она не очень удобна и не приносит нужных дивидендов сразу. Многие не могут оценить ее глубину и видят только верхние слои. Многие ее просто боятся, навешивая странные ярлыки. И большинство к ней ни разу не прикасались, даже имея детей.

Энергия матери — это та энергия, в которой женщине стоило бы пребывать девяносто процентов своего времени. В идеале переключаться в другие режимы нужно, только находясь наедине с мужем — и там уже выпускать свою сексуальную кошечку (да и то не все время). В любых других ситуациях быть матерью безопаснее и полезнее. Но — увы — не престижно. За это не дают наград, дипломов, не аплодируют и даже не платят зарплат. Вот такой парадокс — то, что в этом мире сейчас нужнее всего, остается самой непрестижной и низкооплачиваемой деятельностью.

Как же узнать материнскую энергию, как она проявляется и ощущается?

Когда вы находитесь в материнском потоке энергии, для вас нет своих и чужих детей. Вы одинаково хорошо относитесь ко всем малышам, попадающимся на вашем пути. Вы кормите любого из них, не делая меж ними различий.

Когда вы находитесь в этом потоке, для вас и любой взрослый

человек — словно ваш ребенок. И вы можете отнестись к тому, кто пытается вас ранить, не снисходительно, но с любовью и заботой. Понять, простить и принять. Находясь долгое время в состоянии матери, однажды вы заметите, что вас давно никто не пытается обидеть. Потому как настоящая мама — это дефицит, и люди это чувствуют.

Женщина в состоянии матери никуда не спешит и не торопится. Это состояние потока размеренного, мощного. Это уже не бурный горный ручей, а широкая и полноводная река, обладающая огромной силой и мощью. На поверхности такой реки вы не увидите лишних движений, она течет «по своим делам», имея на это полное право и все возможности.

Мать способна умиротворять пространство — это именно ее задача, ее поток и ее особенность. Она способна приводить в равновесие и свой ум, и окружающее пространство заполнять текучей и даже немного вязкой тишиной и покоем.

Вы не сможете опустошиться в заботах о других, потому что материнская энергия вам не принадлежит, и вы не можете все потратить — она дается свыше. Вы работаете как проводник, становитесь руками Бога на этой Земле, начиная любить и обогревать Его детей. И по этой же причине состояние матери всегда подразумевает, что вы «подключены» к Источнику в данный момент. Если вы теряете контакт, то и из потока вы выпадаете, увы.

Все, что делает мать, делается с любовью. С открытым сердцем. Даже если ей приходится наказать ребенка, ее открытое сердце делает это так, что ребенок не ощущает обиды. Потому что все делается из любви и с любовью.

Материнская энергия, пробудившаяся в женщине, приводит ее к равновесию между телом и душой: у нее есть контакт и с тем и с другим. Есть равновесие, гармония самоощущения, цельность, полнота. Можно еще долго описывать этих удивительных женщин. Признаюсь, мне самой нравится говорить о них, потому что в теле сразу появляются такие приятные ощущения от воспоминаний о подобных встречах.

Самой мне далеко до идеала, но образ матери — мой главный ориентир. К сожалению, мы либо находимся в потоке материнской энергии, либо нет: полумер не бывает. Энергия, о которой мы говорим, есть в каждой, но не в каждой ей позволено «править бал».

Нужно также оговориться, что нахождение в потоке материнской энергии не зависит от того, рожала ли женщина или нет. Многие девочки уже в свои детские годы живут именно в этом состоянии, пока им не объяснят, что это неправильно. Потом

они всю жизнь будут руководствоваться чужим мнением о том, что быть матерью — это недостаточно. Недостаточно для чего?

Конечно же, чаще всего во время беременности и после родов сама природа помогает нам входить в этот поток. Но это лишь один из вариантов, который подходит не всем. И многим бездетным женщинам как раз приходится сдавать экзамен: научиться быть в этом состоянии, стать матерью до того, как у них появится ребенок. Потому что настоящая мать не может остаться без детей. Если в вас цветет эта энергия, у вас обязательно будут дети. Они привлекутся к вам, как пчелы к раскрывшемуся цветку. И вам будет не важно — кровные они или нет, — каких Бог дал, все ваши.

Но если я пока не цветок и даже не бутон, если я просто хочу, чтобы у меня были свои собственные пчелы? Если я буду гоняться за ними, заманивать их в свои сети разными способами, получу ли я желаемое? Может быть, да — на какое-то время, но цветком я так и не стану. И по своей воле эти пчелы больше не прилетят ко мне. Я не говорю о том, что не нужно лечиться от бесплодия, я прошу вас задуматься о том, что в таком случае стоит исцелять не только тела, но и души (еще неизвестно, что важнее).

Состояние матери — это огромная сила, огромная мощь. Это то, что сейчас так необходимо нашему миру. Это то, по чему тоскуют наши души, лелея обиды на родителей. Причина всех наших детских травм только в одном — с нами не было настоящей мамы. Наши мамы этому не научились, им было не до того. И теперь мы этих мам везде ищем, снова наступаем на грабли. Вместо того чтобы найти эту энергию внутри себя. И исцелить не только свои раны, но и раны тех, кто находится рядом с нами.

Быть матерью непросто. Быть всегда сложнее, чем просто иметь или уметь. Быть — это всегда трансформация, часто через боль и «не могу». Но быть матерью — это и огромная сила, мощь, огромный ресурс. А если мы говорим о материнстве, то быть матерью — не только важно, но и жизненно необходимо в наши дни. Это нужно всему миру, нашим детям и нам самим. И вся моя книга — об этом.

Практическое задание. В какой энергии вы чаще всего находитесь?

Попробуйте понаблюдать за собой в течение нескольких дней. Как вы одеваетесь? Как себя подаете? Как к вам относятся окружающие? Как вы сами себя ощущаете?

Например, вы можете чувствовать себя амазонкой на коне с

мечом в руках. Или сексуальной и привлекательной девушкой. Или маленьким танком, который упорно идет к своим целям. Или же вы можете ощущать в себе огромный дух конкуренции и соперничества (это может ощущаться даже на детской площадке!). Или же вы можете быть выжатым лимоном. Вариантов очень много.

А сколько времени в день вы ощущаете себя матерью? И как вы ощущаете это в своем теле? Что для вас означает такое ощущение? Это может быть некое тепло, чувство замедления, особое настроение, состояние сердца — все что угодно. Зафиксировав момент, что именно сейчас вы чувствуете себя матерью, постарайтесь записать для себя это ощущение и отметить, как долго в течение дня вы в нем находитесь (не важно, рядом при этом ваши дети или нет).

Глава 3. Роль матери в жизни ребенка

В этой книге мы будем поднимать множество вопросов, касающихся совместного бытия родителей и ребенка, ребенка и его матери. Но почему же так много слов адресовано именно матерям? Почему мы пишем именно о материнстве, а не об отцовстве и не о родительстве? Что же такое заключается в матери, чего не могут заменить другие, даже самые любящие родственники?

Да, роль матери для ребенка — совершенно особая. Давайте мы начнем этот разговор с цитаты, которая мне очень нравится, из книги дневников императрицы Александры Федоровны:

> «Важный труд, который человек может сделать для Христа, — это то, что он может и должен делать в своем собственном доме. У мужчин есть своя доля, она важна и серьезна, но истинным творцом дома является мать. То, как она живет, придает дому особую атмосферу. Бог впервые приходит к детям через ее любовь. Как говорят: „Бог, чтобы стать ближе всем, создал матерей“, — прекрасная мысль. Материнская любовь как бы воплощает любовь Бога, и она окружает жизнь ребенка нежностью».

Материнство — это не только любовь, нежности, розовые носочки и умилительные фотокарточки. Это еще и особый вид ответственности. Ответственности женской — понимать, как именно ты влияешь на неокрепшие умы своих малышей, в чем твоя сила и где стоит быть внимательнее — к себе, конечно же. Ниже перечислены только самые основные роли, которые играет мать в жизни ребенка. Посмотрите, как их много, и ни одну нельзя опустить для нормального и полноценного развития малыша. Разве не должно сознание этого факта наполнять нас огромным уважением к матерям и материнству?

Мама как островок безопасности

В идеале мама — это тот человек, с которым ребенку наиболее комфортно и спокойно. С ней он может быть расслаблен, может быть собой. Потому как находится под ее защитой. Почти всегда так и происходит: пусть и безопасность не идеальная, пусть до конца быть собой не получается, но с посторонними людьми в любом случае ребенку будет сложнее,

так как под них уже нужно подстраиваться, адаптироваться.

Мама за первые пять лет ребенка дает ему возможность познать себя в безопасной обстановке. Когда он может быть собой, совершать ошибки, быть смешным и нелепым, нуждаться в помощи. Если ребенок напитался этим ощущением безопасности (психологи часто называют его «базовым доверием к миру»), то ему проще строить отношения с окружающими. Он уже знает себя и свои границы, и поэтому в его отношениях нет чрезмерной подстройки, он себя нигде не предает. Тогда ребенок может оставаться собой и с другими людьми, не боясь насмешек или ошибок. Разве это не ценно?

Мама как гарант детства

Одна из форм защиты ребенка матерью — это защита его права быть ребенком. Например, быть активным, иногда что-то ломать и портить, бегать, прыгать, играть и заниматься совершенно «неполезной» деятельностью. Если ребенок находится с мамой, у него появляется возможность спать столько, сколько хочется, есть тогда, когда хочется, познавать мир так, как хочется. Она защищает его от мира, который твердо намерен как можно скорее слепить из него полезного и управляемого взрослого.

> «Все прекрасное в человеке — от лучей солнца и от молока матери».
>
> *Максим Горький*

В расписание этого мира, или в Систему, как это принято иногда называть, он еще успеет встроиться: здесь он ничего не потеряет. А вот возможности быть ребенком ему кроме матери больше никто не даст. И, если он не наиграется в пять лет, будет чудить в тридцать и в шестьдесят. Иногда такие «чудачества» могут быть безобидными. А иногда — травмирующими близких людей. Но время не повернуть вспять, и, если детство безвозвратно утеряно, вернуть эти бесценные мгновения просто невозможно: остается лишь смириться с их потерей.

Мама как жизненный пример

Это самое важное! Ребенок делает слепок своей будущей жизни, своих привычек и ценностей с родителей. Конечно же, в большей степени с матери, потому что она обычно понятнее, ближе и доступнее. Он обычно чаще ее видит и больше проводит

времени с ней.

Тяжело говорить об этом, но приходится: если мать на детской площадке курит и пьет пиво, пока малыш катается с горки, то для ребенка такое поведение будет нормальным. Нормальное же времяпрепровождение, что такого! Хотя маме может казаться, что он еще маленький, ничего не понимает и не запоминает, сколько бы она ни объясняла ему в подростковом возрасте про вред курения — слепок уже сделан.

Если мама одевается слишком раскованно и ведет себя с другими мужчинами фривольно — чему это научит девочку? Какие семейные ценности девочка сможет получить от такой матери? А мальчик — научится ли в таком случае доверять женщинам?

То есть все, что делает мать, при ребенке и даже без ребенка, — это важно. Сейчас многие люди заботятся об имидже, то есть о том, что о них думают другие. Полезнее всего было бы думать о том, какими нас видят наши дети. Если мы живем совсем не той жизнью, какой хотели бы, чтобы жили они, если делаем то, чего бы не пожелали им никогда, — это повод задуматься.

Есть и менее «опасные» по степени влияния на ребенка стороны жизни матери: например, уровень ее счастья, ее духовная жизнь, отношения с мужем (их глубина, близость и удовлетворенность ими), ее отношение к работе, к дому, к самим детям. Но тем не менее все это впечатывается в детскую психику, и об этом никогда не стоит забывать. Потом ребенок сможет жить иначе, но для этого ему нужно будет осознать губительность маминых моделей, захотеть изменить их и сделать над собой много усилий. Потому что если пустить жизнь на самотек — то получится как у мамы или почти как у мамы.

Мама как пример отношений

Очень важно, что мы берем от родителей не только моральные ценности и жизненные установки, но и модель взаимоотношений в семье. Так, девочка, мама которой была любима своим мужем, да так, что ребенок видел и понимал его уважение и восхищение, с большей вероятностью вырастет именно счастливой женщиной. В этом смысле роль матери более очевидна: ей нужно стать такой женщиной, какой она хотела бы видеть свою дочь. И при этом быть счастливой и любимой своим мужчиной. Так как глаза дочери — в сердце отца, увидев, как самый лучший для нее мужчина любит маму, она сама захочет стать такой, как мама.

С мальчиками несколько другая ситуация: матери необходимо стать такой женщиной, какую она хочет видеть рядом со своим сыном. А мужу — помочь стать таким мужчиной, каким она хотела бы видеть своего мальчика. И любить всем сердцем мужа, чтобы ребенок это видел и чувствовал. Иначе ничего не выйдет.

Все наши взаимоотношения дети считывают, как открытую книгу. Даже если нам кажется, что они слишком малы и ничего не понимают. Они видят наши скривившиеся от пренебрежения губы, когда мы разговариваем с мужем. Замечают и то, как снисходительно мы о нем отзываемся. Чувствуют, что мы давно не восхищаемся своей второй половиной. Бóльшая часть наших тайных сигналов проходит незаметно для нас самих. Но дети успешно их перехватывают и расшифровывают. А потом — копируют.

Я знаю одну девушку, чьи родители живут вместе всю жизнь и делают вид, что у них все хорошо. Все думают, что это идеальная семья. А девушка уже трижды была замужем. И когда ее спрашивают: «Ну как же так? Как же родительский хороший сценарий?» — она лишь усмехается. Однажды она рассказала мне, что эта красивая картинка родительских отношений всегда была лишь фасадом. Родители жили в отдельных комнатах — разной жизнью. У них не было ничего общего, кроме дежурной встречи за завтраком с дежурной улыбкой. Мама никогда не говорила об отце, словно его не существовало. Отец никогда не проявлял нежности к матери. Два посторонних — и глубоко несчастных — человека под одной крышей. Хотя все это «кино» делалось из лучших побуждений, ради дочери, на нее не произвел впечатления родительский «спектакль».

Мама как главный источник любви

Если мама недолюбила — ты никогда не будешь чувствовать себя любимым (если только не приложишь к этому усилий). Это правило проверено на практике сотнями и тысячами женщин, чьи письма и истории я читала и слышала. К сожалению, это так. Если ребенок (особенно девочка) до пяти лет не напитался любовью мамы до самой маковки, потом он начинает жить так, словно ненавидит самого себя. Низкая самооценка, отсутствие собственного достоинства, жизнь на максимуме возможностей тела, гражданские браки, чрезмерный труд, самоистязание, самокритика, депрессии — от всего этого могло бы быть противоядие. Оно было дано Богом матери. Но мама была занята чем-то другим: своими делами, своей работой, своей внешностью

и борьбой со временем. Чем угодно, кроме ребенка.

Может быть, она очень хотела любить, но не знала — как, не умела и не имела для этого силы. Последствия же этого таковы, что ребенок выходит в мир незащищенным. Словно забыл надеть доспехи на поле боя. Ему могло бы быть гораздо легче и проще, если бы мама позаботилась о защите не только его тела, но и его психики, его души. Но по незнанию или отсутствию сил — она не смогла. Конечно, мы все приходим в ту семью и к той маме, что нам положены по судьбе. И наши дети приходят к нам, не умеющим любить, тоже по своей судьбе. И все же, если мы сделаем над собой усилие, мы можем помочь и им, и себе в преодолении трудностей жизни.

Мама как главный урок любви

Для каждого из нас важно уметь и принимать, и отдавать любовь. И мама учит и тому и другому. Если в принятии нами любви мама непосредственно принимает участие, то в науке отдавать любовь главным является ее пример. Мы смотрим, как живет мама, какие у нее ценности, ради чего она живет, как относится к людям и к миру.

Умеет ли мама любить вообще? Насколько открыто или закрыто ее сердце? Только ли привязанности руководят ею или есть и любовь? Есть ли в ее жизни разделение «свой» — «чужой»? Этих люблю, этих ненавижу, к этим равнодушна? Насколько широко ее сердце? Какая у нее любовь: гиперопека, гиперзабота, полуравнодушие или служение? Давит ли она своей любовью? Контролирует ли? Дрессирует? Или?

Нравится ли ей самой любить, получает ли она удовольствие от отдачи энергии любви? Наконец, насколько бескорыстна ее любовь? Или каждый раз она выставляет счет для детей — сначала в глубине души, потом — озвучивает его и ждет оплаты? Все эти нюансы невероятно важны и становятся школой любви для любого ребенка, воспитывающегося рядом с матерью. Не говоря уже о тех, кто растет без нее: в их жизни остается пустота, незаполненная ячейка, огромный пробел, компенсировать который практически невозможно.

Материнская любовь как бескорыстное служение

Именно любовь матери наиболее духовна в этом мире. Потому что мать не может отречься от своего ребенка и любит его любым, несмотря на обстоятельства. Даже у преступников есть матери, и многие из них продолжают любить оступившееся дитя.

Мать не перестает любить, даже когда дитя вдвое больше ее в размерах, даже когда у него уже есть своя семья, даже когда он забывает о матери, живя своей жизнью. В сердце матери ребенок — навечно.

> «Мать — это имя Бога на устах и в сердцах маленьких детей».
>
> *Уильям Теккерей*

Мать отдает ребенку столько, сколько он никогда не сможет ей вернуть. И, значит, она делится с ним самым лучшим, не ожидая получить все это назад. Конечно, в современном мире мы часто далеки от состояния матери, которое описывали в предыдущей главе, но, если сравнивать со всеми другими отношениями, наша любовь к ребенку будет наиболее чистой. В этом смысле любовь матери очень похожа на любовь Бога к нам. Представьте, если нам столько всего дает мама, то сколько всего уже дал Бог!

Мать дает своим детям очень многое: свою кровь, свою родовую силу, родовую память. Свой образ, свою любовь, свои ценности, пример жизни, пример отношений к себе и другим. Поэтому было бы неосмотрительно говорить о том, что быть мамой — это просто. Что это — ерунда. Что с этой ролью справится любая. Реальность, увы, такова, что физиологически родить ребенка сегодня может практически каждая, медицина шагнула далеко вперед. А вот стать матерью даровано не всем. В этом мире, которому так нужны настоящие матери. Поэтому так важно не просто «завести детей», а стать настоящей мамой для них. Об этом мы и говорим в этой книге, на каждой ее странице.

Практическое задание. Какая я мама?

Подумайте о том, какой мамой вы являетесь для своих детей? Каких проявлений в вас больше всего? Что ценного вы даете детям своим присутствием? Каковы ваши сильные материнские стороны? Может быть, пока что у вас не получается давать ребенку все то, что ему нужно. Но посмотрите на то, что у вас уже хорошо и здорово. Похвалите себя за это.

Глава 4. Четыре мифа о материнстве

Совсем недавно материнство было главной ролью в жизни женщины. Недавно — когда жизнь людей была еще более близка к традиционному и естественному укладу, существовавшему тысячелетиями. В любом традиционном обществе к материнству девочку готовили с самого детства: предлагая специфические игры, возможность попробовать себя в уходе за братьями и сестрами. Материнство считалось главной женской работой, поэтому прочим женщин не загружали и многого не требовали. Семьи не были столь разобщены, как это произошло в наше время, когда «ячейка общества» из трех человек может спокойно выжить без помощи родственников.

Некогда наличие большой и традиционной семьи, где старшие ее члены были психически здоровыми и зрелыми, а также умели любить, было главной гарантией выживания рода в любых жизненных обстоятельствах. Так что девочка могла видеть постоянно, как живут и ведут себя ее бабушка, ее мать и тети, как становятся матерями ее старшие сестры. Конечно, жизнь постоянно на виду друг у друга имела свои сложности, и порой нам трудно себе представить ее. Но в традиционном укладе был несомненный плюс: будущая женщина получала все необходимые знания о материнстве, оно не становилось для нее «шоковой терапией». Достигнув возраста рождения детей, она уже знала, как обходиться с младенцами, как качать и пеленать их, какие колыбельные им петь, как лечить, если заболели. А выйдя замуж и забеременев, она прекрасно представляла, что ждет ее впереди. Кроме того, ей был обеспечен мощный женский тыл поддержки и помощи в быту и с малышом.

Но сейчас мы ушли слишком далеко от своих истоков. И именно поэтому для нас, воспитывавшихся в неполных семьях, в семьях, где в лучшем случае было двое детей, выросших в многоэтажках, где люди отгородились друг от друга бетонными стенами, где детей воспитывают телевизор, улица и детский сад, материнство — словно ушат холодной воды на голову. Ледяной отрезвляющий душ, показывающий, насколько иллюзорны были все наши представления о материнстве, взятые из скромного личного опыта и различных СМИ. Поэтому в этой главе я хочу рассказать о четырех главных мифах о материнстве. Будучи матерью, на момент написания книги — четверых детей, я на личном опыте убедилась, насколько глупы и вредны эти мифы.

Миф № 1. Материнство — это «конец жизни»

Этот миф встречается очень часто. Поэтому многие откладывают рождение детей подальше. Став мамами, мы переходим от эгоистичного наслаждения жизнью к необходимости заботиться о ком-то, подстраиваться под кого-то, пытаться понять кого-то, кто сам себя толком не понимает, и делать это нам трудно.

Трудно быть зависимой от комочка, у которого нет режима, он не может заснуть по расписанию и проспать ровно столько, сколько нам бы хотелось. Он не хочет есть то, что прописали ему педиатры, не собирается одеваться на прогулку в положенный час, а ночью, вместо того чтобы спать, он глазеет на люстру и гулит.

Трудно отказаться от того, к чему ты привыкла. От размеренного пробуждения, от привычной неторопливой чашки чая с утра, от бесконечного ухода за собой, от веселых пятниц с подругами. От привычного расслабления в отпуске, экскурсий и походов, клубов и вечеринок. И вместо этого — методично лепить куличики и бегать за маленьким сорванцом по пятам. Любую женщину, недавно ставшую матерью, рано или поздно посещает чувство, как будто вся жизнь проходит мимо, а она смотрит на нее со стороны с памперсами и сосками в руках. Это то самое состояние, когда твои нервы на пределе, грудь — истерзана, а главная и очень смелая мечта — непрерывный сон.

Знакомая картина? Многие жестко сталкиваются с материнской реальностью, родив первого ребенка. Почему первого? Потому как это самый мощный кризис — переход от жизни для себя к жизни для другого. Многие слышат именно о таком материнстве — и боятся его как огня. Потому что, мол, родишь и перестанешь принадлежать самой себе.

На самом деле ситуацию «загнанной лошади без каких-либо жизненных перспектив» на 99 % создает мать. Да, самостоятельно, и ребенок здесь ни при чем. Мы сами делаем свое материнство невыносимо трудным. У нас для этого есть много оснований и множество инструментов.

Зачем же? Потому что у всех — так, все женщины об этом рассказывают, мы этого ожидаем — и получаем ожидаемое. Роль «загнанной лошади» прекрасно избавляет мать от ложного чувства вины, что она сидит дома и «ничего не делает». Она создает возможности для постоянного обсуждения проблем с подругами «по несчастью». Позиция жертвы собственного ребенка дает бонусы в виде внимания и жалости со стороны. Кроме того, такая маска, надетая женщиной, — это щит от того, чтобы меняться и расти вместе с ребенком в любви, очищая свое сердце.

Как же мы добиваемся столь убедительного эффекта, что

даже сами в конечном счете себе верим? Для этого есть множество проверенных способов.

• Мы пытаемся вогнать жизнь ребенка в придуманные кем-то рамки: укладываем в постель, когда он спать не хочет; кормим тогда, когда он не голоден, или, наоборот, не кормим, хотя он голоден; пытаемся установить ему жесткий режим и так далее.

• Мы не отдыхаем тогда, когда это возможно. Вы, может быть, не поверите, но с ребенком возможностей для отдыха очень много: можно спать с ним днем, укладываться вместе рано вечером, а не бежать за компьютер сломя голову, и даже на безопасной детской площадке можно читать интересную книгу, пока кроха возится в песке рядом.

• Мы не просим о помощи и пытаемся сделать все сами, даже слинги используем лишь для того, чтобы по магазинам за продуктами бегать и нести домой тяжелые сумки с покупками.

• Мы пытаемся сделать все, что и до рождения ребенка не успевали: разобрать антресоли, постирать все шторы, посадить тридцать фикусов, развесить рубашки мужа по цветам. За один день. И это плюсом к тому, что у нас на руках ребенок, постоянно требующий внимания и сил: «Не зря же я дома сижу!»

• Мы измеряем свои успехи и успехи ребенка только в сравнении с другими детьми: они-то уже сидят и ползают (подставьте по вкусу — выиграли в футбольном чемпионате, выучили второй язык, сплели сто корзиночек макраме) — надо и нам срочно на массаж и тренироваться!

• Мы приучаем малыша с рождения спать в своей кроватке, встаем к нему каждые полчаса, вместо того чтобы положить его с собой и спать вместе. Поверьте, сделать все необходимое в полусне и продолжить совместный отдых намного легче, чем бежать к крохе сломя голову по нескольку раз за ночь. Хотя, конечно, каждая из нас здесь решает сама.

• Мы приучаем ребенка к коляске, вместо того чтобы носить в слинге или эрго-рюкзачке, где он будет сладко спать, или на ручках. (Не бойтесь «приучить к рукам», ведь однажды младенец слезет с рук, и именно тогда вам будет очень хотеться снова взять и обнять его!) Таскаем по лестницам те самые коляски, а когда ребенок кричит, тащим и его, и коляску, и иной раз такое «удобное» приспособление создает больше проблем. Хотя ничего плохого в колясках как таковых нет (лично я — пользуюсь ими, но осознанно).

• Это мы решаем, что после рождения ребенка у нас не может быть личного времени и личного пространства: нарядов, хобби, книг, общения по интересам, хотя бы получаса времени в день для себя. Мы считаем это вторичным, отказываемся от этого,

забрасываем самих себя.

• Мы пытаемся выполнить «программу максимум»: например, записываем сына или дочь на множество секций, возим по городу весь день, устаем от пробок и дороги. И ради чего?

• Мы изводим детей своей тревожностью: достаточно ли ест, правильно ли спит, не упадет ли и не ударится ли? И ребенку мешаем получить опыт, и себя сжигаем — стрессом.

Я говорю о ежедневных делах, которые не требуют паники и переживаний, но мы создаем их искусственно. Поверьте, что только лишь отказ от хотя бы нескольких приведенных выше пунктов сделает ваше материнство совсем другим — более счастливым, умиротворенным, расслабленным.

Миф № 2. Материнство — это легко

Этот миф — полная противоположность предыдущему. Так обычно говорят мужчины или те, у кого нет и не было детей. Помню, как отдавала своему бывшему редактору книжку, едва у нее родился сын. И она с лету пообещала за месяц подготовить окончательный вариант. Я тогда осторожно предупредила: ведь у нее появилась одна неизвестная, новая переменная, которой до этого времени не было. Она поняла, о чем я ей говорила, месяцев через шесть. И с тех пор чаще всего она спрашивала меня одно и тоже: а когда же ты с тремя детьми (тогда их было только трое) успеваешь все? Третий ведь тоже маленький и тоже постоянно на груди. Когда?

Материнство — это круглосуточное дежурство. Постоянный режим боевой готовности. Наше участие в жизни ребенка может потребоваться в любую минуту. И если мы, как пожарные, спим между вызовами, это не значит, что во время вызова мы не выкладываемся по полной. Эта постоянная необходимость быть включенной с непривычки очень сильно вытягивает силы. Забирает всю энергию. А потом постепенно привыкаешь жить в таком «фоновом режиме», параллельно успевая сделать еще столько всего, что порой и самой удивительно.

Но труд матери не должен быть недооценен, как это часто происходит сегодня. Более того, женщина должна быть готова к этому труду и морально, и эмоционально, и физически. Если женщина живет в гармонии с собой и Высшим началом, о чем мы подробно говорили в других моих книгах («Предназначение быть женщиной», «Искусство быть женой и музой», «Плодоносящая, или О женской зрелости»), то к рождению детей она оказывается более подготовленной и защищенной. Но, если все в жизни сложилось не идеально, матери придется приложить больше

усилий, чтобы правильно отрегулировать свою новую жизнь и свою роль в семье. Тем не менее это возможно.

Миф № 3. Материнство ничего не меняет

Труднее всего мне общаться с теми мамами, которые упорно не хотят менять свою жизнь после рождения детей. И в этом своем нежелании не могут увидеть корень собственных проблем. Я не могу объяснить им в доступной для них форме, что именно они теряют: просто не нахожу слов.

СПА-салоны, путешествия без детей, работа, стройная фигура любой ценой — все это никуда от нас не денется. И через какое-то время гармонично вернется, в своем плавном темпе, в нашу жизнь. А вот ребенок растет, и каждый его день уже никогда не повторится. Каждый день уникален, потому что это всегда что-то новое. Навыки, эмоции, ощущения, восприятие. Казалось бы, он такой же кулечек, как и вчера. Но это уже другой кулечек, с другим ощущением и пониманием.

Счастье открытия новой Вселенной в своем ребенке неповторимо и непередаваемо. Можно пропустить все это: первые улыбки, первые шаги, первые слова. Некоторые умудряются зайти в своем равнодушии и дальше, и мимо них проходят и первый класс, и первые взлеты, и падения, и первая детская сильная дружба, и даже первая любовь! Можно делегировать ребенка тем, кто профессионально и качественно научит его и на горшок ходить, и песни петь, и умножать, и делить, и любить книги, и быть частью общества.

Только зачем тогда рожать детей, чтобы упустить потом все самое интересное, если сердце свое не менять, если в жизни своей не поступиться ничем ради такого огромного чуда — нового человека? Зачем же тогда? Чтобы был ребенок, потому что так положено? Потому что у всех сверстников есть дети и вроде как «уже пора»? Чтобы показывать его фотографии другим людям? Чтобы в старости кто-то воды принес? Спорно, что при таком родительском подходе этот пресловутый стакан воды будет им подан.

Да, материнство меняет жизнь женщины и семьи окончательно и бесповоротно. И кто-то отдается этому ветру перемен полностью, а кто-то — лишь чувствует легкий бриз и наглухо закрывает окна своей души. Безусловно, появление нового человека приводит в движение всю Вселенную, словно взмах крыльев бабочки, способный вызвать ураган на другой стороне нашего земного шара. Но эти перемены — есть сама жизнь, и тем, кто сможет отдаться им полностью, они сулят много

удивительных открытый.

Миф № 4. Материнство — это непрестижно

Ценности буквально за сотню лет извратились до такой непостижимой степени, что сегодня многодетность — это не синоним благоденствия, здоровья и удачи рода, не Божья награда, а фактор, говорящий о бедности, ограниченности и отсутствии моральных ценностей. Многодетным мамочкам на площадках «добрые» бабушки рассказывают о том, что уже существует контрацепция. Их жалеют, им зачем-то сочувствуют. За спиной шушукаются, мол, рожают для материнских капиталов и пособий, льгот и субсидий. Быть просто матерью и женой — это страшно. Едва уйдешь в декрет, тебя уже спрашивают, когда обратно: ты же так «засидишься» дома, поглупеешь, многое упустишь.

Да, для рождения пяти детей действительно не потребуется два высших образования и знание цитат наизусть из Большой советской энциклопедии. Степень MBA тоже вряд ли пригодится, ну, разве что отцу — чтобы всю эту ораву прокормить. А вот мудрости для создания большой семьи нужно очень много. Чтобы изменить свое сердце — победить собственный эгоизм, за что награда от Господа будет просто непропорционально огромна! Это любовь ребенка, чище и слаще которой для матери ничего нет в этом мире. Да, нам не платят за это материнство самую большую в мире зарплату, но разве только деньгами измеряется важность той или иной профессии? Давайте вспомним знаменитые строки Сергея Острового:

Есть в природе знак, святой и вещий,
Ярко обозначенный в веках!
Самая прекрасная из женщин —
Женщина с ребенком на руках.

Мы уже имели опыт обесценивания материнской заботы: ясли с трех месяцев, детские сады с года. Мамы — строили БАМ. Разве счастливое поколение выросло? До сих пор так и ищут «маму». Да, целое поколение ищет ее: и мужчины, которые пьют и куролесят, и женщины, которые тащат все на себе, но в душе ждут, что кто-нибудь уже возьмет их на ручки вместе с непосильной ношей.

Со стороны действительно может показаться, что материнский труд очень прост: мама практически ничего не делает и ничего не создает. Только мне непонятно одно: почему

бухгалтерские ведомости, которые так «престижно» создавать в течение рабочего дня, важнее и ценнее души маленького человека, в котором заключен целый мир? Как работа за зарплату может быть престижнее, чем взращивание маленького чуда — из семечка в огромное дерево? Получается, что мы позволили себя обмануть — и непонятно ради чего отказываемся от самых бесценных сокровищ мира, по мудрости Бога доступных каждой!

У меня с годами сложился другой подход к материнству. В моем мире все происходит иначе:

> Материнство может быть и даже должно быть радостным.

Да, мать может уставать физически, но в самом этом процессе много радости и легкости. Потому как труднее — побороть свой эгоизм, подстроиться под ребенка однажды, научиться слышать себя и его, — а дальше все просто. Лишь продолжать слышать друг друга и жить в созвучии.

Материнство — это очень ответственная и важная миссия. Как я уже говорила, этому миру не нужны женщины-врачи или учителя, строители или бухгалтеры. Он голодает по материнскому теплу, которое мы своими менеджерскими буднями уничтожили. Материнство меняет все. А главное — оно меняет наше сердце. Если позволить этому произойти, вы сможете узнать себя намного глубже. И пусть открытия не всегда будут приятными, без таких открытий и изменений не получится.

Материнство — самая нужная профессия в наше время. Только профессионалов очень мало. Как и тех, кто хотел бы стать матерью. Не очередным руководителем или иконой стиля, а настоящей матерью. Инвестиции в истинное материнство совсем не краткосрочные. Но самые стабильные в этом постоянно меняющемся мире. Таков мой опыт материнства, которым мне и хочется поделиться с вами.

Практическое задание. Ищем свои мифы

На чистом листке напишите и закончите фразу, начинающуюся со слов «Материнство — это…». С каждой новой строчки снова и снова пишите «Материнство — это…» и заканчивайте фразу тем, что приходит вам в голову. Пусть наберется как можно больше разных утверждений, которые у вас так или иначе с материнством ассоциируются.

А потом посмотрите на свой список. Попробуйте найти в нем те мифы и предрассудки, которые мешают вам быть мамой и

наслаждаться этим процессом. Можете даже проследить, откуда все это появилось, кто вам это сказал, кто вас этому научил, какой личный опыт вас к этому привел. Самая главная работа с любыми верованиями и мифами состоит в том, чтобы осознать их, увидеть их своими глазами, вместо того чтобы постоянно носить в себе.

Глава 5. Легко ли быть матерью?

В этой книге я хотела бы затронуть еще одну важную тему: повсеместного критического отношения к матерям в нашей культуре. Я побывала в разных уголках мира, в том числе во многих из тех, которые у нас высокомерно принято относить к странам «третьего мира», и в большинстве этих стран люди, завидев нашу ватагу мальчишек, приветливо улыбались и норовили пропустить вперед, предложить помощь или просто выкрикнуть одобрительный возглас. И только у себя на родине мне множество раз пришлось испытать на себе осуждающие взгляды, колкие реплики и непрошеные советы.

Сегодня мать в нашей культуре — это человек, единолично несущий на себе колоссальную ответственность за ребенка перед собой, мужем и всем обществом. Но ни разу мать не бывает в своих стараниях достаточно усердной. Кормит грудью полтора года — растит инфантильное беспомощное существо, кормит меньше полутора — лишает ценных витаминов, подрывает иммунитет. Укладывает спать отдельно — черствая эгоистка, а практикует совместный сон — плодит будущие психологические проблемы ребенка. Лишает сладостей — не в меру жестока, дает сладости — подрывает основы здоровья. Воспитывает одного ребенка — растит эгоиста, если детей несколько — обрекает их на нищету. И так далее. Ни единого шанса жить так, чтобы тебя за это никто не мог осудить.

Но не только окружающие, но и мы сами порой предъявляем к себе слишком высокие требования, задираем планку так, что до нее бывает не дотянуться. Как много среди нас тех самых «хороших девочек»! А когда «хорошие девочки» вырастают, то превращаются в «хороших мам». Они пытаются соответствовать каким-то образам и примерам, испытывая огромное чувство вины, если у них это не получается. Большинство мам живут с синдромом «плохой матери» каждый день и ничего не могут с этим поделать.

Смотришь ведь иной раз чей-то Instagram, и кажется, что вот ведь чья-то мама успевает и приготовить новые интересные блюда, и стол красиво сервировать, и дети у нее едят брокколи, шпинат и при этом никогда не пачкаются, и дома идеальный порядок, и муж задаривает цветами и украшениями, и сама выглядит как фотомодель, да еще и бизнес у нее. Вечерами она делает пособия для завтрашних занятий, а в течение дня и читает, и занимается с детьми, и по секциям их возит, и детей-то у нее два-три-четыре-пять, и няни нет, а у тебя-то один!

Всего один, но глядишь на такую картинку, а потом на себя — и понимаешь, что тебе до такого мастерства, как до Луны. Дети твои едят каши, макароны, сосиски, а суп — отказываются. Бегаешь ты за ними как та самая мама-обезьяна из мультика, взлохмаченная, с диким взглядом и безо всякой личной жизни. На уход за собой времени и сил нет. С мужем последний раз удалось перекинуться парой фраз по телефону дня три назад. Что такое цветы — уже не помнишь. Как тут не загрустить от собственного несовершенства!

А ведь ждала ребенка и мечтала, что картинка будет как раз идеальной: и пособия уже приготовила, и кроватку выбрала самую лучшую, и жизнь планировала активную, и в форму хотела себя привести быстро, и думала начать свое маленькое дело в декрете. Но малыш родился, и все оказалось иначе: и восстановление после родов, и боль во время кормления грудью, и крики ребенка от коликов, и те самые бессонные ночи (всегда надеешься, что тебя-то они точно обойдут стороной), и постоянная усталость, когда даже расчесаться сил нет, и упрямо стоящий на месте вес при постоянном желании съесть что-нибудь еще.

Так понемногу начинает расти комплекс «я плохая мать». Плохая, потому что делаю не все, что могла бы, не так хорошо, не настолько интересно, все как-то не так. Муж заброшен, дома бардак, ребенок не такой, как на глянцевых картинках, да и тело после родов не радует. Всегда найдется то, что можно было бы сделать лучше.

Конечно, вам в этом обязательно помогут. Вы обязательно хотя бы раз от посторонних или близких услышите что-то вроде:

- «Да что же ты за мать!»
- «Разве же так можно с ребенком?»
- «Ты неправильно это делаешь!»
- «Ты о ребенке-то подумала?»
- «Вы же его загубите!»
- «Все будущее ребенку сломаете!»
- «Ты что, с ним не занимаешься?»
- «Почему он еще не ходит и не говорит?»
- «Ты же мать!»

Как минимум вы прочтете это во взглядах других людей. Бабушки на лавочке обязательно обсудят, что ребенку неудобно, если ты несешь его в слинге. И добавят еще, мол, куда смотрят органы опеки: нарожали детей и мучают. Близкие имеют свои представления о воспитании детей, и не факт, что вы в них впишетесь: кто-то считает, что кормить надо раз в три часа и с трех месяцев давать сок, кто-то против совместного сна и

приучения к рукам, кто-то будет активно настаивать на том, что в год ребенку уже пора в садик. Подруги будут делиться достижениями детей, мол, как это вы в год еще не читаете стихи? А вот мой! И на горшок ходил сам с рождения, и баночки с цветной капустой ел за милую душу, и «Колобка» уже наизусть выучил, и практически сразу после родов сел и пошел…

Комплекс плохой матери завладел современными женщинами. Одни испытывают его, глядя на других и слушая такие рассказы и реплики. Другие под его же действием начинают хвастаться достижениями детей, иной раз нарочно придумывая и приукрашивая, чтобы никто не подумал, что они тоже такие — «плохие мамы».

И со временем страх стать «плохой» в любой другой области отодвигается на дальние позиции, а лидирует с огромным отрывом именно страх нанести ребенку травмы, не дать ему того, что нужно, не справиться с возложенной миссией. Мы представляем, что он потом будет ходить по психологам и рассказывать всем, какое ужасное у него было детство. Что школьный психолог однажды вас вызовет к себе и скажет, мол, как же так, что же вы ребенку всю жизнь сломали! Что сам малыш вырастет и вместо «Спасибо, мама!» скажет: «Не хочу тебя больше видеть и знать!» В последнее время сюда добавляются и опасения, что ребенка могут отобрать какие-нибудь органы опеки, которые решат, что вы со своими обязанностями справляетесь плохо.

Мамы очень уязвимы. Особенно молодые, свежеиспеченные. Особенно те, кто впервые столкнулся с этим давлением. Они очень любят своих детей и очень боятся совершить ошибку. Во многом они настолько ранимы, словно у них нет даже кожи, не то что брони. А ведь им так хочется поддержки, особенно от самых близких, положительной оценки всего того, что они делают каждый день, немного заботы и одобряющих улыбок.

А мир беспощаден к нам, пытаясь внушить каждой матери, что она должна быть непременно идеальной, и не меньше. И идеальной в том ключе, как это придумано кем-то и когда-то. Нашему миру выгодны мамы, пребывающие в неврозе на тему своей хорошести. Испытываемое чувство вины они будут гасить постоянными покупками для детей и не только. Они будут готовы платить за лучшие сады и школы, за секции и занятия у психолога, даже в ущерб самим себе. Себе платья нового не купят, но ребенка отправят в самую лучшую школу с самым дорогим ранцем. Они будут усиленно худеть и заедать свой же стресс шоколадом от безысходности. Они будут готовы постоянно что-то доказывать всем остальным, и миру это действительно выгодно.

Но правда в том, что практически любая мама, которая

воспитывает ребенка (и не важно, родила ли она его сама, были ли роды естественными, кормила ли она грудью и так далее) и любит его, как умеет, уже достаточно хорошая. Да, может быть, есть навыки, которыми ей стоит овладеть, есть те области, где ей стоит заняться планированием своей жизни и побороть лень. Наверняка есть много возможностей для того, чтобы стать лучше. В том числе в организации своей жизни. Но как мать она уже хорошая, уже сегодня, прямо сейчас.

Самая лучшая для своего малыша, даже без брокколи и сервировки, даже без развивающих занятий по разным системам и вороха игрушек и одежды. Такая, как есть, со своими морщинками, мешками под глазами после бессонной ночи, лишними килограммами. Для малыша она всегда — самая красивая, самая лучшая. Он смотрит на маму своим глубоким взором и видит самое главное — ее любящее сердце. А любящее сердце не может быть недостаточно хорошим и неправильным.

У всех бывают трудные дни и сложные моменты, срывы, усталость, апатия, лень. Даже у тех, на кого вы смотрите в социальных сетях, есть масса ситуаций, о которых они никогда не расскажут и не покажут всем подряд. Поверьте, таких ситуаций не меньше, и сложностей у них тоже — хватает. Жизнь — разноцветная, и сложные дни сменяют дни радостные.

Поэтому мне хочется сказать вам в который раз только одно: все вы уже хорошие мамы. Потому что по-настоящему ужасные матери не задают себе таких вопросов, не мучаются и не терзаются. Вы самые лучшие мамы для своих детей, потому что именно вам Господь этих малышей и подарил, и ваши дети выбрали именно вас для того, чтобы появиться на свет. Вы самые лучшие мамы, потому что вы — единственные и неповторимые для своих детей, и так будет всегда.

Я только хочу попросить вас, пожалуйста, заботьтесь о себе побольше, почаще и поинтенсивнее! И помните, что вы не только мамы, но еще и женщины, каждая из вас по-своему красива и уникальна. А самая хорошая мама — та, которая счастлива.

Трудности на пути

Давайте коснемся той самой другой стороны материнства, чтобы быть честными и объективными. Об этом говорят нечасто, особенно с теми, кто ждет ребенка. У нас не принято упоминать о том, что это не только огромное счастье, но и очень серьезный труд. И, конечно, зря. Чтобы материнство не казалось вам легкой прогулкой в зефирном лесу, все же стоит понять, что оно навсегда вашу жизнь меняет. И это бывает не так просто. Лучше осознать

этот факт «на берегу», еще до того, как вы пустились в плавание. А то ведь со всего маха прыгнуть-то можно (авось как-то выплывем!), но как бы потом не утонуть в отсутствие должной подготовки и глубокого понимания процесса и своей роли в нем.

В наши дни многие женщины, видимо, ощущая это, между материнством и карьерой выбирают карьеру: их можно понять. Ведь когда ты работаешь по найму, у тебя много прав и обязанностей. Когда ты становишься матерью — у тебя сплошь одни обязанности и никаких прав.

Когда ты работаешь по найму, ты можешь собрать чемоданы и улететь на две недели в отпуск — и работа останется за тысячи километров. Ты отключишь телефон и ляжешь на шезлонг, поглощая лучи солнца. Или сядешь в автобус с десятком-другим таких же увлеченных путешественников и отправишься смотреть города и страны. Отпуск — это твое время. А можно отправиться в романтическое путешествие с любимым мужчиной — и это время будет тоже только ваше.

У матери нет отпуска. И не может быть:

> Мать навсегда смиряется с тем, что ее сердце бьется теперь в груди другого человека.

Даже если ты едешь куда-то без детей, ты им звонишь и думаешь о них. Покупаешь им подарки, переживаешь, делают ли они уроки, не мучают ли бабушку. Ты можешь взять их с собой в отпуск, и тогда ты бегаешь за ними по пляжу: не забудь про крем, надень шорты, не заходи глубоко, поиграй в мячик… А какие прекрасные романтические вечера с мужем можно провести, взяв с собой к морю малышей! Когда в твоем соке — плавает чей-то тамагочи, крем от солнца тонко и заботливо распределен по соседской кошке, а вместе закатов на берегу в обнимку вы дружно укладываете свой взвод под смешные мультфильмы на иностранном языке.

Когда ты работаешь по найму, у тебя рабочий день с 9 до 18. Иногда ты задержишься на пару часов, но в целом ты знаешь, что с 20 до 9 утра — твое время, когда работа тебя не касается. Ты можешь даже не брать трубку телефона — или вовсе его отключить. А потом сказать коллегам, что спала или не слышала звонка.

Матери не спят. У них круглосуточная вахта. Сначала — потому что у малыша болит животик, потом зубки, потом — ночные кошмары… А потом небольшой перерыв — и у него начинаются ночные дискотеки, ночевки у друзей. И ты всегда на посту: ты встаешь утром и думаешь, чем покормить ребенка, как его одеть, куда отвести, потом — чем он занят и все ли с ним в

порядке… Даже если ты спишь, ты все равно остаешься в режиме полной боевой готовности. И так 24 часа в сутки, семь дней в неделю.

Сегодня модно говорить о высоком уровне клиентской поддержки: технологические компании хвастаются безотказностью своих специалистов, так как они — доступны круглосуточно, и показатель сервиса достигает 99,98 % надежности. Все эти достижения пасуют перед материнскими: показатель надежности сервиса у матерей — 101 %. Это всегда чуть больше, чем существующий предел ее возможностей. И если будет нужно ребенку, мать всегда прыгнет выше головы.

Когда ты работаешь по найму, ты всегда можешь уволиться. Прийти, написать заявление и помахать ручкой всем тем, кто тебе так надоел. Прощай, занудный и жадный директор! Я себе найду нового, более щедрого и веселого! И, что самое интересное, ты действительно можешь найти более покладистого и платежеспособного начальника: в конце концов, все рано или поздно меняют места работы.

Мать не может уволиться. Чисто теоретически она может «бросить все» и умчаться «в деревню, к тетке, в глушь, в Саратов». И оставить дома тех, кто мешает спать, не дает есть, пачкает новые платья, раскидывает игрушки. В своих мечтах, находясь на пределе возможностей, когда в семье наступил кризис или все малыши заболели сразу, любая из нас может в душе сладко помечать о такой избавляющей от всех трудностей возможности. Но редко какая мать поступит так. Ребенок — это всегда ответственность.

Когда ты работаешь по найму, у тебя есть зарплата. Ты приходишь десятого числа каждого месяца под дверь бухгалтерии и подписываешь квиток или просто получаешь перевод на пластиковую карточку, и вот на руках заветные пара десятков тысяч рублей или немного больше: все то, ради чего пять дней в неделю по восемь часов ты оставляешь семью и любимые занятия.

У матери нет зарплаты. Есть лишь детские пособия, но их размеры чаще вызывают смех, чем воодушевление. Есть и зарплата мужа: это при условии, что муж есть в наличии и он готов пополнять совместный бюджет. Но матерью становятся не для пособий и не для того, чтобы муж поделился деньгами. Матерью становятся просто так, по зову сердца, потому что это — призвание.

И если смотреть на ситуацию с практической, рассудочной точки зрения, то в свободной бездетной жизни можно обнаружить действительно больше плюсов, чем в материнстве. Это и большие финансовые возможности (для себя), и свобода выбирать свой путь в жизни, и пьянящее чувство независимости.

Но нигде в мире: ни на корпоративном празднике, получив похвалу коллег, ни стоя на горе Килиманджаро, только что покорив ее, ни на выходе из Венской оперы, где был прекрасно проведен минувший вечер, ни даже на сцене вручения премии «Оскар» — женщина не сможет испытать счастья, подобного тому, когда маленькая ручка впервые принесет ей нарисованную открытку со словами «Мама, я лублу тебя!».

Никогда в жизни от улыбки начальника твое сердце не расплавится, как восковая свечка. А когда улыбается твой беззубый малыш — ты готова бросить весь мир к его пухленьким ножкам.

Никогда в жизни исполнение плана продаж на работе не доставит тебе столько воодушевления, сколько первый зуб или первый шаг твоего малыша.

Никогда в жизни ты не станешь сидеть и смотреть с восторгом, как ест твой коллега, а тем более, не будешь умиляться и любоваться тем, как храпит твой начальник.

Никогда и никому в жизни ты с таким упоением не будешь выбирать подарки под елку — ведь ты хочешь увидеть восторг самых любимых глаз в мире!

И самое невероятное счастье — это увидеть любимого мужа в вашем общем ребенке. Увидеть в вашем сыне или дочке его глаза, его губы, его улыбку…

Смотреть, как растет твой ребенок, помогать ему на этом пути и быть рядом, когда сын станет мужчиной, а дочка — женщиной, — это ли не высшее предназначение женщины? Не в этом ли сокрыто самое главное счастье для нее?

Может ли что-либо в целом свете заменить это ощущение?.. Для меня как для мамы четверых малышей — ответ однозначен: нет.

Даже когда малыш не спит ночами, потому что его мучают зубы…

Даже когда старший капризничает и не хочет идти туда, куда нужно…

Даже когда они снова и снова наводят дома бардак, разбрасывая игрушки…

Даже когда на моем любимом новом платье появляется пятно от каши…

Даже когда невозможно найти полчаса для спокойного чтения книги…

Даже когда…

Практическое задание. Бонусы материнства

В материнстве есть масса особенностей и трудностей, но не меньше радостей и бонусов. Давайте попробуем понять, что хорошего получает мама от жизни. Чем вы сами наслаждаетесь рядом со своими детьми? Например…

- Ощущение нужности и полезности.
- Детские объятия и улыбки.
- Любовь, возникающая в сердце.
- Есть о ком заботиться.
- Декретный отпуск и отдых от работы.
- Детские игры.
- Детские пособия (сомнительный пункт, но все же пусть будет).
- Ежедневные прогулки на свежем воздухе.
- Удовлетворенность тем, что выполняешь свой долг.
- Веселое общение с малышами, их перлы.

И так далее. Напишите свой список, чтобы понять, как много дается мамочкам. Записывайте даже мелочи, которые кажутся вам сейчас незначительными.

Резюме

Вы уже, наверное, поняли, что эта книга будет немного необычной. Здесь вы не найдете рекомендаций по кормлению и пеленанию детей, которые нужно соблюдать беспрекословно. И, хотя у меня самой уже четверо детей, я не буду претендовать на роль непререкаемого авторитета ни в педиатрии, ни в детской психологии, ни в вопросах организации быта. Наша семья сама по себе — далеко не тривиальная: мы работаем удаленно, путешествуем по всему миру, живем то в одном месте, то в другом, выбирая те, что нам по душе, те, где мы можем получать вдохновение, а дети — достаточно пространства для игр на свежем воздухе, развития и общения с нами и друг с другом.

Я прекрасно понимаю, что путь, которым мы идем, не подойдет большинству семей, в чьем доме однажды может очутиться эта книга. Но я предлагаю вам посмотреть не на внешнее, а на внутреннее: заглянуть вглубь себя, в свою душу, чтобы найти там огромную любовь, какой только и бывает любовь матери. Путем собственных ошибок, и довольно тяжелых, однажды я все-таки смогла заглянуть в эту бездну, и то, что мне в ней открылось, превзошло все мои ожидания. Это сначала разнесло на кирпичики всю мою прежнюю жизнь, а потом помогло мне на руинах былого самолюбия построить нечто совершенно новое. И это новое стоило того, чтобы преодолеть и пережить все болезненные трансформации. Итак, если вы достаточно храбры, я предлагаю вам вслед за мной, как за Алисой, отправиться в эту Страну чудес, пройти вместе весь путь от беременности до рождения и взросления детей, чтобы найти там самих себя — самых лучший матерей на свете.

Часть II. От зачатия до родов

Глава 1. Зачем женщине рожать и воспитывать детей?

Для чего мы вообще рожаем или берем на воспитание детей? Это действительно необходимо нам, женщинам, или мы обзаводимся малышами под давлением инстинктов, родственников, возраста, общественного мнения? Сторонники идей «чайлдфри», что дословно переводится с английского как «свобода от детей», приводят логически стройные аргументы в поддержку бездетности: мол, планета и так перенаселена — нас уже более 7,5 миллиарда человек, а в странах «третьего мира», где многодетность распространена по сей день, перенаселенности сопутствуют бедность, болезни, продовольственные проблемы. Человечество — вовсе не на грани вымирания, а отдельно взятая семья экономически легко может выжить и вдвоем, а не вдесятером, как раньше. Тем более что так жить проще и приятнее, не нужно отказываться от своей свободы. Так зачем же нужно тогда материнство и необходимо ли оно каждой, кто родился в женском теле?

Когда слышишь аргументы в пользу бездетности, сначала даже теряешься: трудно подобрать слова, чтобы выразить в ответ то, что понимаешь и знаешь всей душой и всем сердцем. Конечно, все эти атрибуты рождения и воспитания детей, включая ползунки, подгузники, горшки, прикормы, а потом школы, дискотеки и свадьбы, — все это необязательно. Можно прожить, и довольно счастливо, без всего перечисленного и даже в старости не пожалеть о своем решении не иметь детей. Можно.

Но однажды оброненная кем-то фраза помогла мне нащупать нужную мысль и сформулировать наконец мое отношение к материнству и его роли в жизни женщины:

Материнство делает женщину завершенной.

Это словно некий «выпускной экзамен из школы»: впереди еще много всего, например университет и аспирантура, но если вы не получили аттестат зрелости, то все остальное для вас — недоступно. Вы можете обладать теми знаниями, которые необходимы для выпускного экзамена, но заветных «корочек» на руках нет, поэтому данное обстоятельство ничего не меняет: высшая школа для вас закрыта. Просто потому, что в вашем долгом процессе «среднего образования» не поставлена важная точка.

Аналогично и с раскрытием женской сущности. Можно

бесконечно совершенствовать свою женственность, отношения с противоположным полом, родными и друзьями, наполнять жизнь разными нужными и интересными вещами. Женщина может быть ухоженной, притягательной, добросердечной, прекрасно воспитанной и образованной, отзывчивой к чужой беде и, наконец, даже хорошей женой. Но если у всего этого не появляется логичного продолжения в виде ребенка, все перечисленное становится в определенной степени бессмысленным. Пусть даже ребенка она не родила, а волей судьбы вырастила того, кто появился на свет благодаря другой. Но если женщина не прошла эту школу — школу любви матери, — то в ней всегда как будто чего-то не хватает.

Одна знакомая жаловалась мне на пустоту в жизни и в отношениях. Это история, каких тысячи: десять лет замужем, многого добились вместе с супругом, да и отношения у них — хорошие. Вместе же купили квартиру и сделали в ней ремонт, в семье достаток, у каждого есть любимая работа и хобби. А внутри — пусто. Она бесконечно ходит по салонам, спортзалам, магазинам, но не помогает, и пустота внутри ничем не заполняется. Пробовала даже ходить в храм, но не может находиться там долго. Ей уже почти сорок, а детей нет.

Когда я спросила ее прямо, как же так случилось, сознательный ли это выбор или так сложилась жизнь, она рассказала мне, что появление на свет детей они с супругом планировали, но все время откладывали. То финансы семьи направлялись на что-то материальное, казавшееся в тот момент более важным, будь то квартира, машина или отпуск, то им было хорошо вдвоем с мужем, то казалось, что возраст уже «не тот». К этому добавлялись сомнения и страхи, что придется многим пожертвовать или, например, что малыш родиться больной. «Может быть, когда-нибудь…» — не слишком уверенно ответила мне она.

«Подожди, — сказала я, — как это „когда-нибудь“? Тебе уже сорок. Ты хочешь подумать о детях в шестьдесят?» В ответ — тишина. Страх и привычка жить так, как сейчас, уже настолько сковали ее разум и сердце, что, кажется, она меня не слышит. Красивая, уверенная в себе, успешная, удачливая. Все есть, а глаза — пустые. Как и сердце… И счастлива ли она во всех этих своих достижениях?

Есть у меня и другая знакомая. Детей у нее много,

причем родила она достаточно рано — первого, второго и так далее. В жизни было разное: и тяжелые времена, и времена попроще. Сейчас многодетная семья живет в трехкомнатной квартире, а детей у них пятеро. Да, условия не самые тепличные, времени на косметологов не хватает, иногда она забывает расчесать волосы или даже надеть юбку… Но, когда я смотрю на нее, я вижу Женщину. С большой буквы. Потому что ее глаза сияют материнской любовью, а за ними — такая полнота души!

Бывают и другие варианты. Я знаю женщину, которая детей особо не хотела, но родила, потому что «так надо». Малыша она отдала нянькам, не кормила грудью, потом платила за обучение ребенка для того, чтобы кто-то другой, а не она воспитал его и дал знания. Формально она мать, но материнства в ней нет. В книге жизни она так и осталась неоконченной повестью, не позволив материнству изменить ее сердце.

Материнство — это некая миссия, возложенная на женщину свыше. Пока ты не попробуешь, ты никогда не узнаешь, каково это и насколько полнее и ярче становится жизнь. Я помню ощущение, которое пришло ко мне, когда я наконец почувствовала себя матерью (а моему старшему сыну на тот момент был уже год с лишним!). Это ощущение полной бессмысленности прежней жизни, когда я могла бы быть матерью, но не была ею. Вспоминается знаменитая фраза из романа «Как закалялась сталь»: «Надо прожить жизнь так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы». Вообще-то автор писал о борьбе за будущее человечества, но эта цитата как нельзя кстати и в нашем примере: именно бесцельно, именно мучительно и именно больно. А насколько больно бывает, когда понимание упущенного момента приходит к женщине тогда, когда дети уже выросли…

Но материнство может не стать подарком, благословением и праздником, не стать лучшим и самым вдохновляющим периодом в жизни, если подойти к нему незрело и неосознанно. Когда женщина не в ладу со своими чувствами, рожает только потому, что надо, и не понимает себя и своего ребенка. Когда она не готова меняться, когда над нею довлеют себялюбие и эгоизм, так что она чувствует себя как загнанный зверь в западне, запертый в клетке. Когда женщина не готова отдавать, а только — брать, она легко может пройти мимо бесценного дара материнства: может иметь детей, но так и не стать матерью. Сложно прочувствовать всю эту радость и тем, кто склонен к излишнему

самопожертвованию на ровном месте, забывая о себе, надеясь, что о них самих позаботятся другие.

На протяжении всей этой книги под материнством я буду иметь в виду не наличие детей, а именно состояние матери: я хочу еще раз подчеркнуть разницу между «иметь ребенка» и «быть мамой». Материнство — это внутренняя трансформация, которая происходит с женщиной, когда она меняется, когда ее сердце увеличивается в размерах и продолжает жить в другом человеке. Переход от эгоистичной позиции к позиции отдачи — своего тела, комфорта, времени, сил.

> Когда рождается ребенок — рождается и мать. Она не существовала до этого момента. Женщина была, но матери — не было. Мать — это нечто абсолютно новое для нее.
>
> *Раджниш*

Именно эта трансформация способна обнажить в нас все самые лучшие стороны — если мы позволим ей пройти сквозь наше сердце и вывернуть его наизнанку. Ключевое слово — «если». И так как это наша трансформация, то происходит она тогда, когда мы сами этого хотим. Например, если у женщины нет детей, она может стать мамой для сироты, тем самым становясь цельной в своей женственности. Если откроет для него свое сердце и научится его любить таким, какой он есть — вместе с его кровными родителями в нем, что само по себе непросто. Приемные мамы называют этот процесс «родить ребенка сердцем», и эта фраза, на мой взгляд, точно отражает суть. Но этого может и не случиться, если она будет упрямо требовать от небес «только родного» или попытается усыновить кого-то «чтобы был» или «только послушного и здорового», а если этого не случится — отдаст назад.

Именно поэтому материнство — такая непростая тема, вызывающая споры и раздоры. Мы по-разному понимаем его основы, его задачи и перемены, которые оно несет. Бывает очень больно замечать, как кто-то транжирит уникальные возможности материнства, не пытаясь стать мамой по-настоящему. Когда я вижу мам, которым наплевать на детей, которым важен только их имидж и престиж, которые не хотят отдавать свои силы и время малышам, — мне больно. Мам, которые пытаются быстрее вернуть себе свою прежнюю жизнь, не пытаясь напитаться новой, использовать данные свыше возможности и измениться.

Материнство — это тот опыт, который может обогатить вашу жизнь и наполнить ее новыми красками, а может усложнить и

«испортить». Материнство — это не просто красивые фотографии, где вы держите на руках малыша в похожей на вашу одежде, под которыми приятели в соцсетях дружно ставят отметки «мне нравится». Это и бессонные ночи у кровати болеющего ребенка, и тревоги за него, и страхи, и переживания, и опыт отпускания любимого человека… Это опыт, в котором есть и боль, и разочарование, и принятие, и злость, и прощение, и радость. И главное — это лучшая школа любви. В современном мире ближе всего к духовной любви — именно любовь матери. Если она может любить без условий и корысти, принимать и верить.

Материнство — это не то, что гарантированно происходит с первого раза. Иногда нам нужно оставаться «на второй год», увеличивая число своих «подопечных». А с некоторыми, не готовыми открыть свое сердце, оно может не случиться вообще. Но, если позволить ему пройти насквозь твою жизнь, связать все ее части по-новому какими-то незримыми нитями, через боль и радость, — это будет бесценно. Тогда материнство становится венцом женской сути: и женщина, следуя какому-то чудесному волшебству, придуманному не нами, из обычного камня становится даже не алмазом, а бриллиантом в шикарной оправе. Вроде бы исходный материал тот же — а результат, ценность и блеск — совсем другие, как будто немного неземные.

Глава 2. Когда «пора» рожать ребенка?

Современные женщины находятся в большой растерянности: когда и как определить тот самый заветный момент, когда становится «пора» рожать ребенка. Природой женщине отмерено достаточно времени, чтобы обзавестись потомством: этот возраст индивидуально варьируется от примерно 14–15 до 50–55 лет. Не будем здесь вдаваться в биологические подробности: все и так прекрасно понимают, о чем идет речь. За эти несколько десятков лет наши прародительницы легко умудрялись становиться матерями 10–15 раз. Но все же есть большая разница между пятнадцатилетней и сорокалетней матерью. Думаю, и здесь у нас с вами вряд ли возникнут разногласия.

А вот дальше начинается самое интересное, и есть ради чего поломать копья в спорах. Если диапазон, завод биологических часов, довольно велик, какой же возраст является оптимальным? Совсем недавно общественное мнение сводилось к тому, что чем раньше — тем лучше: мол, молодая девушка способна произвести на свет наиболее здоровых деток. Потому в традиционном обществе были нередки довольно ранние (по возрасту невесты) браки. Причем речь идет не о каких-то туземных заморских племенах, как вы могли бы подумать, а в том числе и о Европе: мы помним, что матери Джульетты на момент описываемых в пьесе событий было 28 лет, а главной героине и ее Ромео — по 14, Анне Карениной на момент гибели — всего 28 лет, хотя в романе это очень зрелая женщина, «матери-старушке» Татьяны Лариной из «Евгения Онегина» — около 35, а ее дочери — 17. Литература дает нам прекрасное представление о том, какой возраст повсеместно считался нормой для вступления в брак и деторождения всего чуть более ста лет назад.

Сегодня в западном мире матерями становятся, как правило, гораздо старше 25–30 и даже 40 лет. Так сильно изменились общество, достаток, медицина, понятия — да буквально все, за последние десятилетия. Женщины руководствуются тем, что к рубежу 30–40 лет они могут более осознанно выбрать партнера, имеют материальный достаток и прочное финансовое положение, а главное — готовы к материнству морально и психологически. Правда, для нас, славянок, до сих пор желание вступить в брак и обзавестись детьми после сорока кажется немного «чересчур» экстравагантным, чего греха таить. Так кто же прав?

Ответить на этот вопрос можно только с такой позиции: оптимальное время для деторождения — это совокупность факторов, среди которых и возраст, и наличие достойного отца, и

множество других.

С моей точки зрения, «пора» — это тот период в жизни женщины, когда у нее есть любимый мужчина, предпочтительнее все-таки в статусе мужа, и она хочет вместе с ним растить маленького человека, помочь прийти в наш мир новой душе. И не важно, сколько ей лет — 18 или 45. Важно, что это то состояние женщины, когда у нее есть чем поделиться: когда она уже счастлива и может от этой полноты любви и счастья часть отдать своим детям. Но жизнь намного сложнее книжных критериев, поэтому не всегда перед женщиной стоит однозначный выбор. Ее могут смущать какие-то нерешенные жизненные вопросы, например:

• «Я не смогу быть хорошей матерью, мне надо сначала себя вылечить»;

• «Сперва мне надо заработать много денег и купить жилье»;

• «Сначала надо повидать мир и получить от жизни максимум»;

• «Сначала надо построить карьеру»;

• «Дети — это то, что можно отложить на потом».

Со всей серьезностью хочу заверить вас, что все перечисленные «помехи» для рождения детей — не более чем отговорки. Мой собственный опыт работы с группами (было время, когда я проводила активно расстановки по Хеллингеру, это один из методов психотерапии) говорит о том, что в реальной жизни эти аргументы не выдерживают никакой критики.

Более того, эти распространенные мифы довольно опасны, так как вводят женщин в заблуждение и надолго отодвигают от них самое главное, искажая истинные приоритеты. В социальной сети «В Контакте» и на сайте valyaeva.ru мы провели исследование, желая узнать, о чем больше всего сожалеют зрелые женщины. Так вот, среди почти 2000 женщин, средний возраст которых составил 46,7 года, на втором месте в списке самых главных сожалений был пункт о недостаточном количестве рожденных детей. Его отметили порядка 40 % опрошенных, или 744 человека. Я бы добавила сюда еще и сожаления о сделанных абортах: хотя в опросе такого пункта не было, очень многие писали об этом в присланных нам историях. Этих горьких писем было множество, но практически все они были идентичны: сделанный по молодости аборт, а потом долгая невозможность выносить и родить ребенка.

Вот почему в этой главе я так подробно хочу остановиться на вредных мифах о том, когда надо рожать детей, которые внедряются в наше сознание обществом и современными медиа. Причем разобрать их на конкретных примерах реальных женщин

— по одной на каждый, но вы должны помнить, что таких историй — множество. И я надеюсь, что ни одна из них никогда не станет вашей.

Миф № 1. Нужно «нагуляться»

Алина — женщина успешная и состоявшаяся. Чего только не случилось в ее насыщенной жизни: и замужем была, и весь мир объехала, и карьеру сделала головокружительную, и заработала пресловутые «квартиру, машину, дачу». Вот только детками Бог не наградил. Дискомфорта от этого обстоятельства она не испытывала, так как жить ей было весело. Лет до пятидесяти…

Пока подруги Алины пропадали в пеленках, теряли себя в детях и муже, сидели, как привязанные, дома, она наслаждалась жизнью, путешествовала, ничем не обремененная, перебирая разных мужчин, страны и проекты, и даже подшучивала над «наседками», которые многого себя лишили. В итоге к пятидесяти годам она подошла в хорошей форме, со множеством реализованных планов, но без детей: пока была еще замужем, Алина хотела сначала просто «нагуляться», потом денег заработать, потом развелась и было не от кого рожать детей, а потом решила и вовсе обойтись без них, раз решение вопроса никак не приходило. Сейчас ей восемьдесят лет, и каждую ночь она рыдает в подушку одна в своей большой квартире. Потому что когда-то сделала аборт, потому что не послушала мужа, который хотел ребеночка, а продолжила развлекаться, потому что жизнь прожила бестолково и зря…

Вы правда верите в миф о том, что после рождения детей жизнь заканчивается? Да, конечно, какое-то время, пока дети малы, вам что-то будет недоступно. И то скорее потому, что вы так сами для себя решили: есть семьи, которые ходят в походы на байдарках с грудничками, и также существуют мамы, которые умудряются делать маникюр, пока милое дитя мирно сопит в автолюльке рядом. Есть мамы, которым удается выступать на научных конференциях, отвлекаясь на кормления в перерывах между докладами. Есть также и такие, которые умудряются вести благотворительные проекты через Интернет, помогая собирать астрономические суммы на лечение других детей, при этом заботясь о своих двух-трех, не отходя «от кассы».

У нас с мужем на момент написания книги четверо детей, и с двух месяцев третьего мы путешествуем по всему миру, начав осваивать глобус еще с появлением среднего сына. Всю третью и четвертую беременность я провела в перелетах и переездах. В путешествиях мы не просто сидим на месте, а ходим с детьми везде: и в рестораны, и в магазины, — посещаем красивые и духовные места — словом, ведем очень активный образ жизни. Мы с мужем научились управлять временем так, чтобы без помощников у нас у каждого оставались еще и собственные несколько часов в сутках: для работы, хобби и личных дел. И это абсолютно реально.

С детьми все приобретает новые краски. Я мечтала о Диснейленде, но без них бы точно туда не поехала, а так неизвестно, кто еще был более счастлив, попав в сказку, — дети или мама. Дети помогают в путешествиях увидеть больше того, что обычно прошло бы мимо поверхностного туристического взгляда: глубже разглядеть и понять другие места и других людей.

Миф № 2. Нужно «вылечиться»

Маше уже за тридцать, и, хотя за ее плечами восьмилетний брак, детей пока нет. Печальным итогом их с мужем совместной жизни стал развод. Начало разладу в их паре было положено тогда, когда Маша вдруг увлеклась тренингами. У этой семьи была достаточно прочная материальная база — собственное жилье, а у мужа — достойный оклад. Но на тренингах Маша вдруг обнаружила, что у нее много детских травм, и, чтобы не переносить их на будущего ребенка, решила их лечить. Свои детские травмы Маша лечила долго и упорно. Муж терпел. Ждал. А через восемь лет все рухнуло…

Говорят, что если в семье в течение семи лет не появились дети, эгоизм супругов только растет и крепнет. В конечном итоге семья, не имеющая под собой высокой цели в виде заботы о новом поколении или совместного служения Богу или обществу, рушится, и именно это и произошло с Машей. Сейчас ее муж во втором браке — уже с двумя детьми. А Маша одна — со своими «травмами». И она продолжает их лечить, надеясь однажды избавиться от всех.

Есть у меня и другая знакомая девушка: назовем ее Лена. Ей еще нет и тридцати, но детей у нее уже четверо. Так получилось, что мужа Лена встретила рано, а потом один за одним, как ягодки на грядке, пришли малыши. Детство Лены не такое уж простое и радостное, но ей как-то некогда было думать о своих детских травмах в заботах о своей новой семье. Рождение первенца, конечно, многое подняло и в ней, и в ее родителях, а каждый следующий ребенок — обострял, добавлял в огонь масла и специй. В результате Лена не стала идеальной мамой, но она смогла прожить свои детские кризисы заново — и стать настоящей, живой и счастливой.

Лена все еще исцеляется от своих душевных травм, частично у психолога, но преимущественно — дома, в общении с детьми, давая им то, чего у нее не было. И не только им, но и себе позволяя то, что ей в родительском доме никогда не было доступно. Муж помогает и поддерживает ее в этом вопросе, а дети растут и радуют. И дети, между прочим, счастливы и психически здоровы.

Материнство лечит само по себе. Для некоторых это может прозвучать странно, но это правда. Когда вы осознанно становитесь родителями и осознанно начинаете двигаться вперед к своей боли — вы получаете облегчение. Пока у вас нет детей, вы не можете перестать обижаться на родителей. А вместе с материнством к вам наконец может прийти понимание природы родительской любви и принятие.

Избавлять себя от душевных недугов можно и нужно. Но пока у вас нет детей, вы не понимаете всего масштаба картины: не можете точно определить, где эти старые травмы прячутся. Вы видите только верхушку айсберга, и у вас нет возможности полностью исцелиться, потому как вы остаетесь в инфантильной позиции: зрелости не хватает.

Полностью же вылечиться от всех душевных потрясений попросту невозможно: ваши шрамы могут совсем затянуться, стать незаметными и практически не причинять дискомфорта, только в плохую погоду, но вы точно будете помнить, что они есть: поэтому сразу можете выдохнуть и не ставить перед собой сверхзадач. До святости нам всем далеко, задачи у нас земные и намного проще.

Миф № 3. Нужно заработать денег

Ирине сорок. Наконец, уже вплотную подойдя к пятому десятку, она стала мамой. До тридцати она убивалась на работе ради квартиры из лучших побуждений: ведь будущим деткам нужна крыша над головой. А потом они с мужем десять лет лечились, чтобы забеременеть, выносить и родить малыша:

оказалось, что иногда это не так просто в этом возрасте.

Женщинам важно знать о том, что не всегда наши желания совпадают с нашими возможностями: наше тело представляет собой сложный слаженный механизм, и мы должны знать принципы его работы. Согласно официальной медицинской статистике, женщинам в возрасте 20–25 лет в среднем требуется от трех до шести месяцев для зачатия, а для женщин старше 30 этот срок увеличивается до одного года. Считается также, что вероятность забеременеть для женщины до 30 лет уже в первом цикле составляет примерно 30 %. У женщин в возрасте до 33 лет вероятность «быстрой» беременности снижается до 18 %. Для возрастной группы до 45 лет шанс сразу забеременеть равен примерно 13 %. После 45 лет высока вероятность не забеременеть вовсе.

Да, многие верно могут заметить, что на все — воля Божья, и это действительно так. Возраст — только один из факторов, но все же чем моложе женский организм, тем проще происходит зачатие, поскольку с годами процессы в теле женщины замедляются, овуляции становятся реже, тело — более требовательным к условиям.

В юном возрасте у нас много женской силы и энергии вообще, но на что мы их тратим, кому отдаем? На работу, начальника и карьеру? На прожигание жизни и наслаждения? На стремление к мифическому идеалу? А можно потратить драгоценные ресурсы на то, что задумано природой: на зачатие и вынашивание ребенка, на рождение малыша, а дальше многое решается уже проще. Бог дает ребенка — дает и на ребенка. Обычно в момент его рождения у семьи появляются новые возможности, а у мужа — мотивация, чтобы начать больше работать, а за возможными временными трудностями — открываются новые горизонты. К женщинам приходит понимание женской природы, новое ощущение самой себя. Травмы и детские переживания в момент появления собственных детей активно проживаются, но естественным образом, сами собой.

Зачастую семьи отказываются от естественного хода событий, от взросления как способа решения многих надуманных проблем и пытаются справиться с ними иначе: работать с утра до ночи, ходить по психологам, покупать «дцатую» недвижимость во благо будущего потомства. Хотя рождение детей — это как раз шанс сдать экзамен на психологическую зрелость, как для отца, так и для матери. И только после его успешного прохождения перед семьей может быть открыт выход на новый уровень, зачастую — в том числе и материальный.

Не откладывайте на завтра то, что завтра может не случиться вовсе. Ребенок — это не пустая трата времени. Он — ваша инвестиция в этот мир, в ваше совместное настоящее и будущее.

Став родителями, вы изменитесь и много о себе узнаете, причем как хорошего, так и плохого. Но у вас обязательно будет шанс все изменить, стать взрослее, осознаннее, получить наконец «аттестат зрелости» в школе жизни, если вы, конечно, этого захотите. Не ищите легких путей к взрослению. Хотя многих пугают временные трудности: такие люди сопротивляются переменам изо всех сил, и материнство их не меняет. Чтобы сопротивляться было проще, такие родители отгораживаются от детей: детскими садами, яслями, нянями, школами, экранами компьютеров, бабушками…

Но если вы готовы к переменам, если вы понимаете, что для вас дети — это важно, то зачем откладывать? Особенно если рядом с вами уже есть мужчина, которого вы любите, который взял вас в жены и который хочет быть отцом ваших детей.

Глава 3. Выбираем отца ребенку

Я хотела бы начать эту главу на той же ноте, на которой закончила предыдущую. Ребенка рожать нужно именно тогда, когда рядом с вами уже есть достойный мужчина, который взял вас в жены и который хочет быть отцом. Иногда мне даже хочется кричать об этом: внимательно смотрите на мужчину, которого вы выбираете, и думайте даже не столько о том, что он сможет дать вашим детям в качестве примера, хотя и это тоже важно, а больше о том, что вам придется научиться любить этого мужчину, принимать его и быть с ним рядом по возможности всю оставшуюся жизнь.

Вам также придется любить этого мужчину в отражении своего дитяти. Ведь ребенок навеки свяжет вас с его отцом, даже если, увы, ваша семья распадется. Вы будете видеть в нем черты этого мужчины: его глаза, его волосы, иногда даже его привычки, вплоть до определенных жестов, фраз, мимики. Вы будете наблюдать их перед собой каждый день, лет двадцать подряд и потом, уже во время ваших встреч со взрослыми детьми. Сможете ли вы вытерпеть это родство и сходство? И поскольку для ребенка мать и отец — две половинки его полноценного психического целого, то не придется ли ему возненавидеть одну половину самого себя под давлением ваших негативных чувств и вашей обиды на этого мужчину?

Больше всего я не люблю письма от женщин, которые унижают словами отцов своих детей, называют их разными неприятными эпитетами, так что в каждой строчке просто сквозит ненависть. Они, конечно, имеют право на эти чувства, и порой даже не беспочвенно: взаимному озлоблению предшествует цепочка неприятных поступков и событий. Но в том, что касается детей, а отношение матери к отцу напрямую их затрагивает, стоит отнестись к своим чувствам осторожнее. Да, вы можете быть разочарованы и даже раздавлены, но полегче на поворотах! Я знаю, о чем говорю, потому что я сама — ребенок, выросший без отца, узнавший от матери всю боль ее отверженности. Это часть моей истории, и я понимаю, что чувствуют такие дети. И это еще при том, что родители насильно не делили меня и огромных гневных тирад в адрес друг друга ежедневно от них я не выслушивала. Но даже простые упоминания о том, что мой отец не очень хороший человек, а я на него похожа, были для меня очень болезненны.

Когда вы влюблены в мужчину и у вас все хорошо, вы хотите малыша с его глазами. А потом, когда вы «вдруг увидели, какой

он на самом деле», глаза этого же ребенка постоянно причиняют вам боль. Если вы не можете любить ребенка открытым и полным сердцем, он страдает, будучи совершенно ни в чем не виноват. Ведь это вы выбрали однажды его папу, вы добровольно легли с ним в постель, вы произвели его на свет. А что теперь?

Представьте такую абсурдную и вместе с тем широко распространенную ситуацию, когда маленький мальчик слышит от мамы, что все мужики — «козлы» и «гады». Она настолько часто встречается, что даже страшно, если вдуматься: сын пока еще любим, пока он мал, и потому для своей матери — хороший. Но, будучи маленьким мужчиной, кем же он вырастет, когда повзрослеет? Неужели мы правда думаем, что дети всего этого не понимают и не чувствуют? Ведь у такого мальчика только два варианта: стать мужчиной, то есть тем, кого мама ненавидит, вести себя по-мужски и, следовательно, причинять ей боль; или не расти никогда, оставаться сорокалетним малышом — под маминой юбкой.

> Наши дети становятся жертвами того, что мы не умеем и не хотим строить отношения, не умеем прощать и любить друг друга.

Они превращаются в заложников наших обид и эгоизма. Нам кажется, что они пока «ничего не понимают», но на самом деле дети считывают отношения матери и отца друг к другу, даже находясь на расстоянии, словно их сердца покрыты сотнями невидимых лакмусовых бумажек. Увы, многие мамы в письмах и на психотерапевтических практиках признаются, как им невыносимо больно видеть в ребенке его отца, так что они испытывают к малышу совсем не материнские чувства. Более того — даже ненавидят собственных детей, как бы это ни было ужасно и больно признавать. Страшно представить, что такой ребенок испытывает и чувствует и насколько сильно это влияет на его судьбу.

Женщины часто говорят, что их муж был хорошим, но до поры до времени, а потом «вдруг» стал такой и сякой. Но ведь они сами выбрали его однажды, влюбившись в лучшие качества, а потом, ознакомившись с «обратной стороной медали», бросились наутек. Интересная получается ситуация: мы готовы принимать вторую половину только в ее лучшем, «парадном» виде: пожалуй, это и есть влюбленность. Но научиться любить мужчину таким, каков он есть, — разве это простая задача? Для этого нам нужно очистить сердце от всех обид на него, простить, принять, позволить ему быть тем, кто он есть в действительности.

Для ребенка отец очень важен. Этому у нас посвящена

отдельная глава: она рассказывает о том, что может дать детям только папа. Как-то мы гуляли семьями с подругой и обсуждали, что лишать ребенка отца из-за собственной обиды или незрелости не просто глупо, но и опасно. В это самое время мой супруг ехал на велосипеде с двумя детьми: одним на шее и другим на раме. Могу ли я подарить детям такой опыт? Нет. А опыт мужских пробежек вокруг дома, отжиманий и подтягиваний? Тоже нет. Могу ли я в полной мере разделить их интерес к конструкторам и технике? Опять нет. И таких моментов настолько много, что перечислять можно бесконечно.

Но, конечно, отец сможет дать детям только то, что есть у него самого — хотя бы в зачаточном состоянии. В общении с родителями дети будут перенимать их привычки и ценности. Это неизбежно. Если отец курит, бесполезно детям объяснять, что это — зло. А если папа сам занимается спортом, то и детям это будет привычно с младых ногтей. Наши дети не пьют газировку, им это невкусно, потому что мы ее не пьем. Они не едят мясо, потому что для них это естественная картина жизни. При этом, как и папе, особо им нравятся технические устройства и гаджеты, на которые у нас сейчас детский мораторий. Поэтому важно выбирать мужа тщательно, осознавая, что вы готовы все его привычки и особенности однажды увидеть в ваших детях. Помните, что:

> Рано или поздно дети последуют вашему примеру, а не вашим советам.

Еще одна важная проблема, которая коренится в принятии матерью отца, часто состоит в том, что она не позволяет ему быть полноценным родителем своих детей, со всеми вытекающими отсюда последствиями и ответственностью. Матерям бывает трудно принять, что ребенок не только «мой», но и «его», то есть «наш общий». Об этом мы будем говорить дальше как об отдельной и очень важной теме. Действительно, это безумно сложно, особенно если отношения с настоящим или бывшим супругом непросты и травматичны. В результате папа в воспитании детей начинает играть роль «второй скрипки», если его вообще допускают до столь непростой «миссии».

Поэтому я прошу вас: внимательно выбирайте отца для своих детей. С мужем вы можете развестись, хотя это и неблагоприятно для обоих, но «убрать» из ваших детей их отца вы не сможете никогда, как нельзя отделить плоть от плоти, а кровь — от крови.

Принимайте решение осознанно, понимая его последствия, отдавая себе отчет в том, что, даже если что-то случится с ним или с вашими отношениями, вы не пожалеете о своем выборе. То

есть не просто не разочаруетесь в рождении детей, а именно в том, что он стал их отцом: однажды и навсегда.

Если ваши дети будут получать жизненную энергию и от матери, и от отца, они смогут быть цельными в своей родовой силе и при этом не будут ощущать свою вину. Вину за то, что похожи на того, кто причинил вам боль, разрушил всю вашу жизнь и так далее. Вину за то, что они вообще у вас есть. Мы навсегда соединяемся с мужчинами в наших детях. Это та история, которую не перечеркнешь и не выбросишь: даже если вы смените ребенку отчество и фамилию, даже если его усыновит ваш новый муж. Все равно его отец навеки будет запечатлен — в его чертах лица, его крови, его характере. А главное — в его сердце.

Ребенок изначально безусловно любит обоих родителей: именно это дает ему целостность и гармонию личности, а также принятие себя. Но, если же мы отвергаем половину нашего ребенка, отцовскую, он впоследствии делает то же самое — с самим собой. Таким образом он лишает себя родовой силы, энергии, мужской поддержки — в родовом плане. Все это ребенок сделает из любви к матери, если мать попросит, негласно или, напротив, очень громко, принять ее сторону. Но какой ценой!

Ни одна мать не хочет, чтобы ее ребенок страдал, но при этом больше половины детей растут без отцов. И то, что отец отсутствует физически, — это еще полбеды: матери пытаются вырвать отцов из сердец детей и из их душ любыми способами. Я понимаю, почему женщины это делают и какую боль при этом испытывают все трое: и мать, и отец, и их ребенок. Поэтому еще раз хочется напомнить всем женщинам: пожалуйста, отнеситесь серьезно к выбору отца. Помните, что вы выбираете не только спутника жизни, с которым ваши пути могут разойтись, но и человека, с которым придется на веки вечные разделить самое дорогое — ваших детей.

Практическое задание. Благодарим отца нашего малыша

Какими бы сейчас между вами с отцом ребенка ни были отношения, даже если отношений нет вообще, прошу вас, найдите время и силы, чтобы выполнить это задание.

Вам нужно написать максимум благодарностей отцу вашего ребенка, а также в этот список можете добавлять его хорошие качества, которые когда-то вас привлекли в нем. Даже если сейчас все это кажется незначительным. Запишите туда и глаза, которые ваш малыш унаследовал от папы (а вы ведь эти глазки

так любите), и внимание, которое он вам оказывал и оказывает, и даже сам тот факт, что благодаря ему у вас есть малыш, любимый и замечательный. Все то хорошее, что вы можете вспомнить за всю вашу жизнь.

Если отец малыша с вами рядом, малыша любит и о вас заботится — здорово! Тогда вы можете ввести это задание в постоянную практику — ежедневно записывать не менее 10 благодарностей ему за то, что он делает. А когда это станет привычным (а лучше и раньше) — можно и нужно ему это озвучивать.

Если же вы воспитываете малыша без его отца, то вашему ребенку такая практика очень поможет ощутить свою целостность и в будущей жизни пригодится. Особенно если вы научитесь говорить о его отце только с любовью и благодарностью, подчеркивая то хорошее, что малыш унаследовал от папы.

Глава 4. Зачатие — основа будущей жизни

В Интернете, специальной литературе, средствах массовой информации сегодня очень много внимания уделяется родам как процессу, который определяет дальнейшую жизнь ребенка. Слава богу, родам вернули их роль сакрального действа рождения новой души, а не просто медицинской манипуляции, и это уже понимают все передовые, самостоятельно мыслящие врачи. Наконец, и сами роженицы, и те, кто помогает деткам прийти в наш мир, пришли к согласию: роды — это нечто большее, чем мы можем увидеть глазами, это тайна, это то, к чему прикасается сам Господь. Такое отношение к родам позволяет женщинам подготовиться к ним более осознанно, получить специальные знания заранее, найти по-настоящему духовно настроенную, опытную акушерку, которая объяснит, что нужно не только научиться правильно дышать, но и настроиться на светлый лад, посетить храм во время беременности и накануне дня «Х», отпустить старые обиды…

Сегодня даже в классическом родильном доме советского образца никого не удивить длительным пульсированием пуповины сразу после рождения по требованию мамы, моментальным прикладыванием к груди, совместным пребыванием с первых минут (если, конечно, мать настоит и захочет, но ведь такая возможность предоставляется). Все это прекрасно и здорово, но в самый ли момент родов начинается жизнь нового маленького человека? Даже на грубом материальном плане — ответ «нет», ведь уже с момента зачатия в организме матери начинает развиваться новое физическое тело, которое за считаные недели начинает бурно давать о себе знать. Но, если посмотреть на более глубокий план, духовный, если прислушаться к тому, что говорят нам абсолютно все религии мира, мы поймем, что душа ребенка привлекается к нам во время зачатия или даже несколько загодя и, стало быть, сам момент привлечения этой новой души должен выходить для нас на первый план по своей значимости.

Зачатие и настроение родителей в его момент определяют если не все, то очень многое: какая душа к нам придет, сколько ей будет отмерено жить в этом теле и как она будет жить. Именно поэтому в ведическом обществе зачатие старались спланировать, окружить ритуалами, настраивающими на нужный лад, родители могли готовиться к событию, поститься, очищать душу и тело. А у нас есть даже статистика, что примерно половина детей зачинается в нетрезвом состоянии как минимум одного из

родителей. Как происходит это сакральное действие сегодня, в красках описывать не буду, но вы и сами знаете, что даже в семейных парах, планирующих ребенка, отношение к нему может быть слишком практичное. Но планирование зачатия — это не графики базальной температуры и не попытки съесть как можно больше киви, чтобы «точно был мальчик» (народная фантазия иногда заходит так далеко, что не знаешь, смеяться — или плакать). Так что же действительно важно в зачатии? Это время, настроение, любовь родителей, их доверие к Богу и благословение. Давайте разберем по пунктам.

1. Время

Правильно выбранное время зачатия — это основа. Здесь можно сослаться на ведические писания, где женщине предписывалось строго высчитывать благоприятствующие дни. Согласно этим рекомендациям, из их числа исключаются все вторники и субботы, а также полнолуния, новолуния. Кроме того, исключаются определенные дни цикла: например, с первого по пятый, тринадцатый и все остальные после четырнадцатого. Следуя этим правилам, женщина каждый месяц заполняет таблицу, и в таком случае обычно у нее остается всего несколько благоприятных дней в течение одного цикла. Для зачатия мальчиков рекомендуются 10-й и 12-й день цикла, для зачатия девочек — 7-й и 9-й. Зачинать детей лучше ночью. Перед этим желательно прочитать различные молитвы. И день зачатия своего дитяти родители знали точно. Это я вам процитировала доктора Олега Геннадьевича Торсунова, который, в свою очередь, опирается на ведические источники.

Рекомендации различных религиозных традиций во многом схожи, но могут отличаться друг от друга. Если вы следуете какой-то определенной традиции, то можете к ним прислушаться. Например, в православии не зачинают детей во время постов — а таких дней в году получается немало. Можно также вспомнить и об астрологии, ведь раньше такие благоприятные дни действительно вычисляли астрологи. Все это правильно, важно, довольно сложно, но… уже немного несовременно. В наше время, когда жизнь обычной семьи так сильно изменилась, на первый план выходят другие, более важные факторы.

Так что, отвечая на вопрос «Когда лучше всего беременеть?», могу снова сказать следующее: когда вы счастливы, когда вы полны, когда вы любите, когда у вас есть подруги и хобби. То есть тогда, когда вам уже хорошо и вы хотите поделиться своим счастьем с еще одной душой.

Часто же, наоборот, мы пытаемся с помощью беременности решить свои проблемы: мы желаем перестать ходить на ненавистную работу, отдохнуть от надоевшего мужа, уйдя с головой в материнство, родить человека, который бы нас любил — ну хоть кто-то! Или, что ничуть не лучше, женщина может преследовать цель удержать мужчину или заставить его жениться. А еще можно рожать, чтобы все наконец отстали со своими вопросами на тему «Когда же?».

Но что получит ребенок, которого родили для того, чтобы обеспечить себе уверенную старость, или чтобы было «не скучно» сидеть дома, или чтобы было кому подать пресловутый стакан воды, или чтобы заполучить заветный штамп в паспорте, или чтобы заполнить зияющую пустоту внутри? Будут ли в жизни этого ребенка по-настоящему близкие отношения с мамой? Научится ли он любить, когда эту любовь из него всячески выжимали, причем еще до того, как он родился?

Да, время зачатия очень важно. Но давайте посмотрим на него взглядом сегодняшним: не как на цифры, отмеченные стрелками на циферблате, а именно с точки зрения вашего внутреннего состояния и ваших мотивов. Тогда неблагоприятным временем будет то, когда вы не уверены в своем партнере, когда у вас есть неразрешенные острые моменты в отношениях, когда вы не замужем, а только «живете вместе» или встречаетесь, когда вы сами ищете точку опоры, но пока нигде не можете ее отыскать, когда в вашей душе — сквозняк и ветер, когда вам самим нужны забота и принятие. Конечно, даже в таком состоянии зачатие совершить возможно, но трудности с родившимся впоследствии ребенком вам будут гарантированы: вы привлечете душу, которой, как и вам, будет задан в школе жизни серьезный урок. А значит, и воспитание такого ребенка может стать для вас чрезвычайно трудным.

2. Настроение

Да-да, настроение тоже очень важно, и пусть этот пункт не вызывает улыбки. Священные писания любой религии мира, будь то христианство, мусульманство, индуизм или какая-либо другая, однозначно описывают цель половой жизни супругов — зачатие детей. С этой точки зрения, мы давно используем сей тонкий инструмент далеко не по прямому назначению, и дети у нас лишь «побочный продукт» удовольствий. Дело даже не в морально-этической стороне вопроса, а в том, что, придавая половой жизни развлекательный характер, мы отвлекаемся от самого главного — от зачатия. И при таком подходе возможно ли уследить,

осознанно проконтролировать, на что же именно были настроены мать и отец в тот самый важный момент. Случилось ли это тогда, когда он вспоминал о забытой на работе тетради с отчетом, или же тогда, когда она, как в том анекдоте, размышляла о цвете, в который необходимо перекрасить потолок в спальне?

Но от настроя родителей во время зачатия очень сильно зависит то, какая именно душа к ним придет. Конечно, молиться во время слияния с мужем сможет не каждая, да и не каждая должна: все мы разные, пребываем в разных настроениях, с разными судьбами. Не всем также нужны святые дети: это тоже непросто и не гарантирует вам приятной в общепринятом смысле жизни. Духовный ребенок может, повзрослев, уйти в монахи или скитаться без крыши над головой и спасать души людей своими проповедями. Не каждый родитель готов принять такую судьбу своего дитяти.

Но можно молиться до или после сексуального акта, призывать более чистую душу, ведь таких сейчас не очень много, а они нужны в современном мире. Очень важно не совершать зачатия под действием алкоголя, поскольку это сразу привлекает определенный «контингент». Нужно любить в этот момент своего супруга не только телом, но и всей душой. Чем ярче свет ваших сердец во время зачатия, тем чище и светлее душа притянется к вам.

Конечно, родительское сердце одарит любовью любого ребенка. Но, согласитесь, гораздо приятнее и проще, если с душой ребенка вам будет по пути, ведь тогда вы сможете вместе расти и развиваться. Вместо споров и борьбы друг с другом, вместо траты сил и времени на спасение от деградации и прочих напастей.

3. Доверие Богу

Дети — это дар Божий. Наивно думать, что в вопросах появления на свет нового человека заслуга лежит целиком и полностью только на родителях: мы не можем заставить биться или не биться даже собственное сердце, что уж говорить о том, чтобы совершить чудо рождения новой души без Его участия. Более того, Господь лучше знает, кого и когда нам «подарить», стоит ли вообще это делать, в какую «упаковку» этот «подарок» завернуть. За время работы с системными динамиками людей, в ходе марафонов, которые мы ведем на сайте marafon.ru, я узнала истории сотен и даже тысяч различных женщин и могу со всей уверенностью утверждать, что, если бороться с волей Бога, пытаясь получить то, что не заслуживаешь, вместо того чтобы

меняться, последствия могут быть плачевные.

Вот женщина после 12 попыток ЭКО: с ребенком, который не хочет и не может любить совсем. Вот женщина, которая никак не могла выносить, и ее просто когда-то зашили, чтобы она доносила, а в итоге родился тяжелейший малыш, инвалид, который сейчас разрывает ее сердце. Вот женщина, которая упорно хотела мальчика, рожая много девочек. И когда родился один мальчик, он сразу умер. А все девочки — их восемь — до сих пор несчастны, потому что когда-то разочаровали маму своим рождением.

И таких примеров, к сожалению, много. Я слышу, как люди говорят, что им нужен только сын или только дочь. Или ставят цель — забеременеть до конца года любой ценой. Или хотят разнополую двойню и делают ЭКО без показаний. Господь же знает лучше, что нужно нам, любящий отец направляет нас и ведет по дороге жизни: и кому-то не нужно становиться родителями мальчика, а кому-то не положено дочерей — что ж в этом плохого? Кому-то вообще не положено иметь детей до поры до времени, и тогда стоит направить энергию вовнутрь, ожидая Его милости.

Нашего с супругом второго сына мы ждали год. Он не хотел приходить к нам, и я тогда вся извелась, что со мной что-то не так. Но теперь-то я понимаю, что просто не пришло время: для него это было слишком рано. «Запасной» год был очень нужен для реабилитации старшего сына, и теперь я осознаю это со всей ясностью. Такие вещи обычно замечаются уже потом, когда оглядываешься назад на свою жизнь через много лет. И понимаешь, что просто была не готова, не в том настроении, не в том месте. Так нужно. Сверху виднее.

Планирование пола ребенка, его знака зодиака, подстраивание зачатия под свои планы — это недоверие миру, Богу, Вселенной, как будто вы мудрее, как будто вы больше знаете и понимаете — а ведь это неправда. Запаситесь терпением, если не получается сразу. И учитесь доверять миру, вместо того чтобы строить планы. Я знаю случаи, когда пары долго не могли зачать, потому как им нужен был только сын. Как только они приходили к согласию, что и дочери будут рады, в их семье случалось чудо.

4. Любовь

Чрезмерная концентрация на зачатии — тоже не способствует делу. Не превращайте сексуальные отношения с мужем исключительно в воспроизведение на свет потомства. Ни одному

мужчине не нравится чувствовать себя донором. Ему хочется, чтобы женщина в этот момент любила его, отдавала ему и свое тело, и свою душу. И если душа придет к вам — хорошо, а если нет, то пока еще не время.

Я знаю множество пар, которые распались из-за чересчур активного планирования беременности. Жена с календариками и термометрами, бегающая за мужем и выбирающая лучшие моменты для зачатия, — это совсем не то же самое, что любимая, которая встречает вечером в самом лучшем виде и рада близости.

5. Благословение

О благословении мы говорим в самом конце, но, наверное, это самая важная составляющая благоприятного зачатия. Поясню: для того чтобы к нам приходили чистые души, мы должны получить благословение от других светлых и чистых душ. Речь идет не о родительском благословении, которое более-менее понятно по своей сути. Поэтому вам может казаться странным то, что мы должны у кого-то спрашивать разрешения и совета о рождении детей. Но, поверьте, если бы мы делали это: просили благословения у батюшки, у своего духовного наставника, — то многое в мире могло бы измениться. Ведь светлый духовный человек способен оценить объективно, готовы ли мы сейчас или нет к такому важному шагу. И если нет, он может предложить подождать. А уж если благословит, то что может быть более вдохновляющим? Если бы вы знали, какие крылья это даст вам и вашему супругу.

Если этот вопрос для вас сейчас уже в прошлом, но в этих пунктах вы обнаружили свои ошибки и промахи — ничего страшного. В этой жизни все можно изменить — терпением и любовью, молитвами и служением другим людям. Ведь если бы наши родители все делали верно и по науке, нас бы с вами не было, правда?

Осознанное зачатие — это самый лучший подарок, который вы можете сделать для своих будущих детей и своей семьи. Это не значит, что дети, которые пришли к вам не таким благостным способом, не заслуживают вашей любви, вовсе нет. Я просто хочу напомнить о таком важном инструменте, который, к сожалению, многими упускается из виду.

Практическое задание. Создаем образ ребенка

Если вы планируете беременность, вам это задание может очень помочь. Даже если у вас уже есть ребенок, возможно, вы

планируете следующего? Начинать зачатие всегда следует с разговора с супругом, с прояснения ожиданий. Делать это нужно, когда вы оба в хорошем расположении духа, когда он сытый и отдохнувший. Аккуратно, особенно если тема для вас непростая, без давления и насилия.

• Сколько детей вы хотите?

• С какой разницей в возрасте?

• Когда вы планируете приступить к активным действиям?

Во всех этих вопросах очень прошу вас на супруга не давить, не устраивать «концерт», если он дает не такой же ответ, как вы. Если, например, вы хотите троих, а ему хватит двоих, выслушайте друг друга, узнайте друг о друге больше.

Кроме того, я бы рекомендовала вам помечтать вместе. Просто подумать, а какого ребенка вы хотели бы? Здорового и спокойного? А еще? Например, вам может хотеться…

• Родить ребенка доброго?

• Или ребенка, расположенного к духовности?

• Или того, кто точно знает, чего хочет?

• Целеустремленного?

• Или ребенка, который принесет с собой достаток (иногда и такое бывает)?

• Артистичного?

• Общительного?

• Творческого?

• Склонного к наукам и технике?

• Или вам бы очень хотелось белокурую девочку?

• Или, наоборот, мальчика-сорванца?

• Или с глазами, как у вашего мужа?

Помечтайте вместе, вслух. И пусть не все из этого сбудется, ваши совместные мечты помогут вам «призывать душу» более целенаправленно и осознанно.

Глава 5. Почему дети не приходят?

Очень часто мне задают вопросы о бесплодии, которое на практике может проявляться в разных формах: мужское, женское, непонятной этиологии, невозможность выносить беременность… Это всегда тяжелая и грустная тема, но я не могу делать вид, что ее не существует. С каждым годом семей, которых затронула эта проблема, все больше, все больше молодых и даже фактически здоровых пар не могут познать счастье родительства. Они готовы ради этого на многое, проходят дорогие и мучительные процедуры, пьют лекарства, снова и снова обследуются, мечтая о чуде. Им обещают это самое чудо, но оно случается, и иной раз они мечутся в поисках спасения. Но не всегда находят его.

Многие из них находятся в подавленном состоянии, в состоянии сильного стресса, многие теряют надежду, многие идут к цели несмотря ни на что… В любом случае для семьи это серьезное испытание. Особенно для женщины. Невозможность исполнить свою женскую миссию, когда ты этого хочешь и к этому готова, — тяжелое бремя. Такого точно никому не пожелаешь.

Я встречала немало таких женщин, почти у всех в глазах — отчаянье. Знаете, у многих женщин это отчаянье в глазах появляется уже после первого «неудачного» цикла, хотя, казалось бы, еще так рано расстраиваться!

Мне бы хотелось, чтобы все написанное в этой главе никогда вам не пригодилось и не было для вас актуально. Мы, как можем, распространяем благословения — и книга «Искусство быть женой и музой» у нас «с вирусом беременности», который очень хорошо работает, хоть и не на все сто процентов. Но уже столько малышей после этого «вируса» родилось!

Давайте все же попробую упорядочить, что я знаю о бесплодии, основываясь на своем опыте, на знаниях, полученных от учителей, и по опыту знакомых и клиентов, читательниц и друзей.

1. Зачатие не зависит от людей. Как и вынашивание ребеночка. Я, конечно, говорю о Боге. Мы можем делать то, что нужно, но это ничего нам не гарантирует. Зачатием руководит некая невидимая нам сила, с которой мы можем либо сражаться, либо сотрудничать. Это не нам решать, когда оно случится и как. Иной раз ведь даже в пробирке ничего не получается, хотя все по науке и точно. Поэтому сразу можно расслабиться, успокоиться и быть готовой принять свою судьбу и план кого-то свыше на вашу жизнь. Как показывает практика, своим неврозом мы делаем

только хуже.

2. Возраст решает. Чем старше женщина и мужчина, тем больше времени им может потребоваться для зачатия. После тридцати лет женщины для наступления беременности требуется около года: это норма. Потому что не каждый цикл уже случается овуляция. Так что стоит запастись терпением и не нервничать раньше времени. Тем более что ребенок приходит тогда, когда пора. И только «наверху» знают, когда «пора».

3. Близость к природе. Для успешного зачатия женщине необходимы энергии земли и воды. Живых, настоящих. То есть ей нужно больше ходить босиком по земле и принимать омовения в реках, озерах, морях, океанах. Мы же живем высоко над землей и пешком ходим мало — с землей нет никакого контакта, а вода из крана у нас — мертвая. Поэтому сложности с зачатием встречаются все чаще, особенно среди жителей больших городов.

Что делать? Искать и создавать в своей жизни возможности контакта с землей и водой. Неслучайно многие привозят «сюрприз» именно из отпуска — там папа и мама и расслабились немного, и в море поплавали, и по песочку побродили. К слову сказать, сразу вспоминаю, что старшего сына мы «привезли» из свадебного путешествия на море, младший у нас «получился» только на Бали (примерно через полгода попыток), средний не приходил год, а мы тогда жили в Питере, и лишь после лета, в которое мы очень много времени проводили в парках города, на его пляжах, в пригороде, — пришел.

4. Мужчинам нужна аскеза. Мужчине для зачатия нужно быть аскетичным. Чем более он ленив, разбалован, чем менее целеустремлен и способен себя контролировать в чем бы то ни было — тем слабее его семя. Вот вам и мужской фактор: работа у мужчин нынче сидячая, без особых подвигов, аскез тоже не наблюдается, напротив, пропагандируется наслаждение этим миром без ограничений. Здесь женщина мало что может изменить, он только сам может захотеть измениться. Но как минимум есть замечательный повод передать ему больше ответственности, стать хотя бы чуточку слабее, а заодно и меньше поощрять его пороки и чрезмерности.

5. Астрология в помощь. Иногда встречаются сложные случаи, которые видны хорошим астрологам: когда мужчина и женщина не совместимы именно в аспектах тех планет, которые представлены в их звездной карте. Когда по отдельности они легко станут родителями, а вместе — никак. Такие семьи по-разному решают подобные проблемы. Но я знаю случаи, когда даже астрологические аспекты отступали и дети приходили в такие семьи.

6. Правильная одежда. Вы можете подумать, что я сумасшедшая, но я точно знаю, что у тех, кто носит длинные юбки, обычно беременность наступает быстрее и проще. Мы даже проводили опрос, который показал, что девушки в юбках в два раза реже страдают от бесплодия. Потому что энергии земли у них достаточно, а кроме того, женские органы не пережимаются узкими брюками, энергия не расходуется просто так из-за слишком короткой юбки, вызывающей у мужчин вожделение. Энергия копится внутри, в животе женщины, для того чтобы дать новую жизнь. Не бывает в этом деле мелочей, поверьте.

7. Психологический фактор. По этому вопросу можно было бы написать отдельный трактат, я столько разных случаев видела и слышала! Суть, в принципе, едина: девушки, которые на словах мечтают о ребенке, а на самом деле детей боятся, как огня, своей свободой слишком дорожат, бардака в доме не выносят, беременеют с трудом. Или мужа любят, но отцом своих детей его не видят, не принимают до конца. А иногда и не любят, а лишь хотят им воспользоваться для рождения своего малыша. Когда ребенок для них — это попытка убежать от проблем, например от ненавистной работы или родителей. Или когда таким образом они хотят мужчину к себе прочно привязать, не понимая последствий. То есть во всех этих ситуациях можно на одну чашу весов сложить то, как она хочет ребенка, а на другую — почему она его на самом деле не хочет, и вторая чаша — перевесит. С огромным отрывом. Вот и не приходит ребенок: зачем ему маму мучить и самому мучиться!

Желание иметь ребенка определенного пола, навязчивое и неистребимое, также может быть препятствием. Может, вам этого пола дети и не положены вообще? Вот вы хотите сына и только сына, а вдруг у вас там «в очереди» стоят девочки, которые только и ждут, когда вы будете готовы принять ребенка и другого пола? Стоит об этом подумать.

8. Родовые программы и детские травмы. Почему-то часто встречаю именно старших сестер из больших семей с бесплодием. Младшие — рожают и достаточно легко, а старшие — никак. Как я полагаю, здесь происходит срабатывание некоей детской травмы от того, что на них братьев и сестер «вешали», что повзрослеть пришлось рано, что уже нанянчились свое. Это лишь один из примеров, но в моей практике число таких случаев увеличивается.

Родовые программы бывают разной сложности и интенсивности воздействия. Например, страх перед взрослением, которое неизбежно придет с материнством. Или тяжелая судьба рода, которую не хочется передавать дальше. Или слишком

тяжелая женская энергия, блокирующая детородные функции. Или в роду слишком много забытых и вычеркнутых, например абортированных детей предков. Вариантов много, и каждый индивидуален. Как правило, в такой ситуации сходить на специальную психологическую терапию, например системные расстановки по Хеллингеру, бывает дешевле и проще (хоть иногда и больнее), чем проводить разное лечение. Я лично знаю несколько случаев, когда после проработки родовых проблем наступала желаемая беременность.

9. Общее желание родителей. Иногда проблема бесплодия состоит в том, что родители просто не договорились. Один хочет ребенка, а другой нет. А ведь это важно, чтобы желание было обоюдным, ведь и дитя — общее. Но мы, увы, предпочитаем в подобных ситуациях мужчину продавить, обмануть, как-нибудь усыпить его бдительность. Это не идет на пользу ни отношениям, ни малышу (если он все же родится). Поэтому об этом нужно разговаривать: о том, чего вы опасаетесь, готовы ли вы оба к рождению ребенка прямо сейчас.

Одна моя знакомая так хотела второго ребенка, что даже обманула мужа: мол, принимает противозачаточные таблетки. А когда она забеременела, он все понял и был страшно зол. Всю беременность он ее ненавидел, слышать ничего о ребенке не хотел. Когда малышка родилась, он вроде бы оттаял. Но родилась она с такими пороками, которые были несовместимы с жизнью. Это очень грустная история, но для меня она всегда служит напоминанием, что так поступать с мужчинами — особенно с мужем — нельзя. Ребенок приходит не только к нам, но и к своему отцу. И вообще в священных писаниях говорится, что изначально мысль о ребенке должна зародиться у отца и лишь потом — быть передана матери. Тогда беременность случается легче.

10. Любовь. Зачатие — как и любое действие — все же должно быть осознанным и наполненным любовью, а не просто механическими попытками, совершаемыми по календарю. Все великие дела делаются с любовью, я в этом уверена. А то женщина, одержимая идеей овуляции и зачатия, может мужа довести до нервного срыва, бегая за ним, забывая о том, что зачатие — это еще и акт близости и любви, а не просто «химический опыт». Да-да, не забывайте в погоне за ребенком любить своего мужа! Как жаль, что об этом часто приходится напоминать.

Да, бывают и серьезные физиологические причины бесплодия — последствия заболеваний, абортов, контрацепции, возраста, образа жизни. И их, конечно, нужно лечить так, как вы можете и

знаете. Помимо традиционной медицины есть и масса народных вариантов в помощь, Аюрведа, гомеопатия, терапия травами и многое другое. И, конечно, женщине обязательно стоит этим разумно пользоваться, если возникли такие проблемы.

Да, стоит запастись терпением, потому что иногда процесс излечения — даже если мы лечим голову — длительный. И, опять же, мы не знаем, когда именно ребенок должен к нам прийти и каким образом. У него ведь тоже есть право выбора и своя судьба.

Меня также часто спрашивают про экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО), то есть оплодотворение «в пробирке», но я не могу сказать ничего однозначного об этой практике. Уверена, каждая мама может почувствовать сердцем, делать ей такую процедуру или нет. В любом случае — даже ЭКО не получается, если не пришло время. С другой стороны, примеряя на себя, я не смогла бы пройти все эти процедуры (больницы и уколы очень не люблю), и мне было бы проще и гармоничнее усыновить уже рожденного кем-то ребенка. Но, опять же, подчеркну — каждая женщина решает сама, ее сердце точно знает ответ на этот вопрос. Последствия любого решения есть всегда, в любом случае. И они приходят вместе с теми уроками, которые и должны пройти эти конкретные родители и ребенок.

Но также бывают и не совсем обычные методы «лечения», может быть, и вам помогут? Когда мы никак не могли дождаться второго сына, мне кажется, мы испробовали все (кроме врачебных манипуляций и исследований), и это дало эффект.

• **Молитвы, паломничества.** Наши знакомые долго не могли зачать ребенка, съездили в святое место — и жена забеременела. Через несколько месяцев повезли туда друзей с такой же проблемой — и снова помогло. Причем не только друзьям, но и им самим, хоть они и не планировали второго так скоро. Теперь ездить туда просто так они опасаются, пока уже рожденные дети не подрастут. Подобных мест много в разных городах и странах, разных традициях и у разных святых. Такие путешествия еще и душу светом наполняют, что тоже немаловажно.

• **Не забудьте про терапию природой**, о которой я уже написала. Важно гулять по земле, принимать омовения в реках и морях. На море и вовсе хорошо «закопаться» в песочек и полежать так полчасика. И так — каждый день. Заземлиться, сбалансировать энергии. Олег Геннадьевич Торсунов также рекомендует под кровать поставить тазик с землей и опускать в него ноги хотя бы на полчаса в день, приносить домой живую воду из водоемов и добавлять в свою ванну. У меня есть знакомые, которые для этих целей землю из святого места привезли и воды святой там же набрали. Беременность у этой

пары случилась очень быстро, легко и проходила как по маслу. Так что даже в подобной ситуации можно к силам природы еще и силы божественные добавлять.

• **Благословения.** Собирайте благословения на беременность! Точно так же, как и на замужество: делайте для людей добро и просите благословений на малыша. Особенно — у людей светлых, чистых, многодетных.

• **Разбирайтесь с завалами в своей голове**, страхами, сомнениями, переживаниями, родовыми программами. Вам и потом с детьми будет легче, если вы уже сейчас этот багаж проработаете. Дети проще приходят к счастливым женщинам. Когда мы не пытаемся за их счет решить свои проблемы, а просто хотим поделиться своим счастьем, душа ребенка радостно принимает приглашение. Проверено на многих — как только они выходили из своего отчаяния и начинали быть счастливыми уже сейчас, пусть и без детей, они вдруг становились мамами.

• **Развивайте материнскую энергию.** Пусть у вас пока нет детей — но вы можете уже сейчас тренироваться. Посидеть с детьми подруги, стать волонтером в детской больнице, поработать в детском саду. Чтобы попрактиковаться, прочувствовать, что такое дети, и научиться любить их — любых. Своих, чужих, в хорошем настроении или не очень. Это снимает и сильную зацикленность на детской теме, если материнская энергия в вас все же находит реализацию.

А ведь еще есть вариант рождения ребенка «сердцем»: усыновление. Он не всем подойдет. Но тем, кто хочет стать родителями, а не просто иметь малыша, рекомендовала бы его рассмотреть, хоть здесь и существует много разных нюансов. Этой непростой теме я посвятила отдельную главу в этой части.

От себя же хочу пожелать всем девушкам, которые ждут чуда, — пусть оно случится! Пусть каждая из вас — так или иначе — станет мамочкой, самой лучшей мамочкой для своих малышей. Пусть стремления искренних и любящих сердец стать мамами — реализуются!

Глава 6. Рожденные сердцем

Я хочу выделить эту тему отдельно, потому что странно и бессмысленно обходить ее стороной. Иногда дети приходят в наши семьи не совсем обычным образом. Не всем из них суждено расти в нашей утробе и появляться на свет таким путем. Так бывает, так случается — и не только в наше время, что ребенок приходит в семью уже «готовым». Да, я говорю именно об усыновлении.

В древности было принято отдавать своих детей в бездетные семьи, и в священных писаниях много таких примеров. Отдавать не потому, что они лишние или ненужные. А отдавать с целью дать возможность и другим стать родителями. И, конечно, если в семье что-то случалось, детей забирали и воспитывали родственники, знакомые, соседи. Потому что ребенок должен расти в семье, а не в казенном учреждении, где жизнедеятельность его тела поддерживают, а душу — калечат.

Калечить ее можно по-разному, не обязательно насилием: равнодушие ранит намного сильнее. Ощущение собственной ненужности оставляет на душе такие шрамы, что нам с вами, выросшим в семьях (хоть каких-то, но все же семьях), этого никогда не понять.

Детские дома не готовят детей к реальной жизни, они привыкают жить на полном обеспечении системы, они привыкают как к куче подарков на Новый год, так и давить на жалость, ломать вещи, быть незаметными и удобными, прятать свои чувства подальше. С ранних лет они привыкают к жестокости этого мира, к самым уродливым его проявлениям и к пустоте в своей душе.

Приемные мамы рассказывали мне о том, с чем им приходилось столкнуться, усыновив ребенка, и это страшно. Страшно, насколько бывает забита и ранена душа такого маленького человечка, который только родился, а его уже предали. И, может быть, неоднократно. И, может быть, даже разные люди. Предали по разным причинам — из-за его особенностей, из-за своих собственных проблем и слабостей, из-за отсутствия любви как таковой. По воле судьбы.

Не было раньше детских домов, и сердца людей были теплее. Не стоял вопрос — смогу ли я полюбить чужого ребенка? Спрашивали, скорее: как я могу помочь этому ребенку? Детей не делили на своих и чужих. На рожденных и усыновленных. После войны многие воспитывали чужих детей как своих собственных. И это не был подвиг, это нормально — сопереживать чужим бедам и

помогать, чем можешь.

У Тургенева есть замечательный сборник, называется «Стихотворения в прозе». И одно такое короткое стихотворение я хотела бы в связи с этой темой вам процитировать, оно называется «Два богача».

> «Когда при мне превозносят богача Ротшильда, который из громадных своих доходов уделяет целые тысячи на воспитание детей, на лечение больных, на призрение старых — я хвалю и умиляюсь.
>
> Но, и хваля и умиляясь, не могу я не вспомнить об одном убогом крестьянском семействе, принявшем сироту-племянницу в свой разоренный домишко.
>
> — Возьмем мы Катьку, — говорила баба, — последние наши гроши на нее пойдут, — не на что будет соли добыть, похлебку посолить…
>
> — А мы ее… и не соленую, — ответил мужик, ее муж. Далеко Ротшильду до этого мужика!»

Практика принимать в семьи детей, попавших в беду, на протяжении столетий была повсеместной, во всех сословиях. В детские годы я общалась с бабушкой, мама которой после войны подобрала девочку на улице. Некуда девочке было идти, и, хотя семья жила бедно, мама не смогла ее выгнать. Как она говорила: «Кто, если не я? А если она там от голоду помрет, это ведь я виновата буду: могла бы кормить, но не стала». И девочка выросла хорошая, замуж вышла, детишек родила, и родные дети, когда выросли, тоже стали приемных деток брать на воспитание. Ведь кто, если не они?

Детские дома калечат психику детей бесповоротно, потому что это противоестественно для человека — расти в таких условиях, словно животное. Во многих странах мира такого рода учреждений нет совсем. И не потому, что детей не бросают, а потому, что люди понимают, что человек, особенно маленький и такой ранимый, должен жить в семье, среди людей, а не в казенном доме среди пластиковых игрушек и в одиночестве.

Чем дольше ребенок находится в таком учреждении, тем сильнее травмируется его душа. Практически все дети из этой системы имеют серьезные проблемы с привязанностью (они просто не умеют ее формировать), каждый из них находится 24 часа в сутки в таком состоянии, как сжатая пружина, которой никак не расслабиться, большинство не умеют любить, строить отношения, заботиться. А откуда, если они сами этого не получили?..

Я не хочу вас напугать, потому что все не так страшно.

Многие приемные родители, с которыми я общалась, говорят, что очень сложно только первые месяцы — год-два. Потом уже проще. Хотя все равно зачастую не так, как с кровным ребенком, но иногда связь между ними и приемными детьми становится даже глубже. Ведь любовь — это действие, и чем больше мы сами в отношения вкладываем, тем сильнее наша привязанность и любовь друг к другу.

Я знаю чудесные семьи, которые не побоялись такого шага и таких детишек. Они называют своих малышей «рожденные сердцем» и признаются, что, хотя это было непросто, оно того стоило. Сегодня они не представляют свою жизнь иной.

Одна семья когда-то не могла иметь детей совсем, а сейчас воспитывает уже четверых, взятых из детских домов и домов ребенка. Они решили, что не хотят делать ЭКО, лечиться, ходить по врачам и тратить баснословные деньги. Они выбрали другой путь. Сначала первый малыш (он дался сложнее всех, хотя и кровный бы тоже дался непросто), потом второй, третий, четвертый… А они для себя этот вопрос насовсем и не закрывают! За это время жена из крутой и сильной женщины со стальными… нервами стала настоящей душой своей семьи, матерью и женщиной. Она уже не гоняется за заработками и не пытается подмять под себя подчиненных. Она научилась заботиться о других, и не только дома. Совершенно другой человек. И совершенно другие дети.

Другая семья, имея троих кровных детей, усыновила уже шестерых. Это вообще семья нестандартная, потому что на момент написания книги они ждут десятого ребенка, живут в ожидании вызова в страну своей мечты, путешествуют, занимаются творчеством и растят своих крох в любви. Глядя в глаза этой женщины, невозможно не почувствовать в своем сердце любовь, даже если она там дремлет. Ее глаза полны теплотой, она настоящая мать, а ее супруг — отец, каких мало. Они живут своей жизнью, не боясь идти против социума, а кроме того, в их семье дети из системы с глазами загнанных и побитых собак — расцветают, оживают и превращаются в совершенно домашних и милых карапузов. Я сама наблюдаю эти трансформации, и меня они завораживают.

Третья семья, которую я знаю, жила в небольшой квартире, растили они троих сыновей, хотели удочерить

девочку. Но не нашли себе малышку, нашли сразу троих — двух сестренок и их братика. И не побоялись ни того, что места дома очень мало, ни того, что финансово будет трудно, ни адаптации. Смелость? Или безрассудство? Уже не важно. Трое детей живут в любящей семье, им перед сном читают книги и обнимают со всей любовью, их учат читать, писать, а главное — они снова вместе, ведь когда-то их разделили по разным учреждениям. Да, родителям трудно сейчас — физически, эмоционально. Но они счастливы. А потом — не без помощи Господа — сбылась их мечта о доме, и они смогли обменять свою квартиру на кусочек земли с уютным домиком для своей большой семьи. Оно того стоило, и как бы сложно им ни было, их глаза сияют счастьем, а дети оттаивают, меняются и расцветают. Оживают, вкушая любовь и заботу своих хоть и приемных, но настоящих родителей.

Четвертая семья хотела родить общего ребенка, имея детей от прошлых браков, а потом супруги решили, что лучше взять малыша из детского дома. И взяли. Не побоялись. Теперь в их семье живет такое очаровательное солнышко, которое, может быть, внешне не похоже ни на маму, ни на папу, зато она освещает своей улыбкой весь дом. Мама признается, что первые несколько месяцев просто кормила и заботилась о малышке, ничего к ней не чувствуя. Но с восьми месяцев дочки она стала им родной. Самой лучшей. И сейчас они думают о том, чтобы взять еще одного малыша.

Пятая семья не могла забеременеть, и тогда они приняли малыша из детского дома. А когда уже привезли его домой, узнали, что скоро у них родится еще одно чудо. Через пару лет в их семье появился и братик первого усыновленного малыша, которого та же самая мама решила оставить в роддоме. А следом сама приемная мама родила двойняшек. Вот вам и бесплодие. Пятеро детей — и все любимые.

Таких примеров много. Есть потрясающие семьи, которые не боятся брать детей-инвалидов, подростков, тех, кого однажды уже вернули другие люди. И они действительно вкладывают в них свою душу. Но все же еще так много семей, которые мечтают о детях, не могут забеременеть и отказываются замечать, что в этом мире уже полно детей, которым жизненно необходимы папа и мама, уже сейчас. И такой ребенок мог бы стать для «бездетной» семьи настоящим чудом — вымоленным.

> Не всегда ребенок приходит к нам так, как мы хотим. Иногда нам нужно родить его не своим телом, а собственным сердцем.

И неизвестно, что сложнее в данном случае. Как-то на семинаре Олега Геннадьевича Торсунова спросили, стоит ли брать детей из детдома, и он ответил так:

— Представьте, что где-то есть ваш ребенок. Это совершенно точно именно ваш ребенок, но его родила другая женщина. Родила и бросила. Да, у него не очень хорошая карма, потому что он — ваш, а родился не у вас. Возьмете ли вы его?

— Конечно, да! — услышал он уверенный ответ от той, которая еще пару минут назад сомневалась.

Для того чтобы женщина стала матерью, ей необязательно ребенка рожать самой. Ведь ее задача — «быть мамой», а не просто «иметь ребенка». Ее задача — научиться любить и заботиться, научиться быть матерью. А для этого не важно, каким способом ребенок пришел в семью.

У нас в голове много страхов и мифов, часть из них обоснована, а часть — нет. Мы боимся того, что не сможем ребенка полюбить. И, на самом деле, многие приемные родители говорят, что любовь не приходит сразу (помните ведь — это действие, сначала нужно заботиться о ребенке, чтобы родилось чувство). Многие говорят о том, что это чувство — другое.

Наследственность: ее так часто боятся. Но разве так редко встречается, что родные дети становятся болью своих родителей? Я знаю множество примеров, когда потомки интеллигентов и академиков становились наркоманами, преступниками, алкоголиками. В чем же разница? Только в том, что родного ты уже не сможешь куда-то сдать или списать все это на его гены? Приходится терпеть и принимать? На своих детей тоже злятся, обижаются. Со своими тоже бывает очень трудно, особенно с первыми.

Да, отпечаток детского дома и сиротства останется в душе на всю жизнь. Мы можем лишь как-то сгладить его, насколько сам ребенок это позволит и насколько хватит наших душевных сил. Да, травмы у детей из этой системы серьезные, и семьям приемных родителей часто требуется сопровождение психолога и обязательно прохождение специальных Школ приемных родителей, где им подробно рассказывают обо всех особенностях и методах работы с ними. Но разве мало родителей бегают по тем же психологам с кровными детьми?

Посмотрите, как много известных людей растят приемных детишек! Шарлиз Тэрон, Сандра Баллок, Анджелина Джоли и

Брэд Питт, Мадонна, Татьяна Овсиенко, Шэрон Стоун, Николь Кидман и Том Круз, Мэг Райан, Хью Джекман, Эван Макгрегор — и таких примеров очень много среди политиков, общественных деятелей, звезд. Не все это афишируют, не все об этом много говорят. Просто делают и показывают своим примером, что можно быть счастливыми и реализованными матерями и отцами и таким образом.

А сколько чудесных историй, когда ребенок, пришедший в семью, стал в итоге родным! Но об этом по Первому каналу ток-шоу не показывают — вроде как не о чем и незачем. На виду только страшные истории, отказы, халатность, жестокое обращение. Хотя значит ли это, что приемные дети для всех становятся только головной болью и причиной проблем?

Да, усыновление — это непросто. Это требует особой подготовки, обучения. Здесь не стоит идти на поводу собственной жалости, как и не стоит пытаться найти себе идеального готового ребенка. Это не игрушка, это серьезное решение, которое точно меняет жизнь каждого участника процесса. Да, нужно знать много тонкостей системных и психологических, чтобы не совершать ошибок, которые потом могут дорого стоить всем членам семьи.

Да, это очень тонкий процесс и серьезный, поэтому и отнестись к нему нужно серьезно, взвешенно и осознанно. Разумно. Без фанатизма и безалаберности. Почитайте истории приемных семей. Пообщайтесь с ними. Посетите занятия в Школе приемных родителей. Может быть, вам это не подойдет, по крайней мере сейчас. Но что, если вы уже сейчас можете стать матерью?

> «Появление приемного ребенка в вашей семье — это тоже своеобразное „рождение“. Его не было, и вот он у вас появился. Вы прилагали усилия, пытаясь его „родить“; вы „зачинали“ его, обивая пороги различных инстанций и инспекций. И вот вам его дали. Это равнозначно тому, что он у вас родился.
>
> Все ваши страхи по поводу несоответствия каких-то качеств ребенка необоснованны. Это страх своей кармы. Если по карме мы должны получить ребенка, кармическая задача которого — мучить нас всю жизнь, то, так или иначе, мы его получим. Если не родим такого, так усыновим. Так что, поверьте, тот, кому суждено прийти и наказать вас, найдет способ, как это сделать.
>
> Неверно думать, что мы сами выбираем себе ребенка. Некоторые думают, что, рожая своего малыша,

вы получаете послушного ребеночка, „свою кровиночку“, которой будут присущи ваши самые лучшие качества. Но может родиться обычный бандит, и ничего с ним не сделаешь. Такая „кровиночка“ всю кровь выпьет. Вы не сможете это просчитать, так как карма не просчитывается. Карма принимается как милость. Мы должны быть готовыми это принять и жить с этим».

Вячеслав Олегович Рузов

Если вы задумывались об усыновлении хотя бы раз, прочитайте книги Людмилы Петрановской «Дитя двух семей» и «Минус один? Плюс один!», и вы найдете в них много примеров сложных ситуаций вместе со способами их разрешения. А может быть, вы поймете, что бояться тут нечего. Одной любовью не справишься, но с верой и молитвой — я уверена, получится. Бог точно поможет тем, кто становится Его руками на этой земле и помогает тем, кому так сильно нужна помощь.

И я надеюсь, что и мы с супругом когда-нибудь дозреем и примем в нашу странную и сумасшедшую семейку хотя бы пару-тройку карапузов. Наших, которые почему-то родились не у нас. Сможем родить их сердцем. Ведь в наших сердцах еще столько места и столько любви, что смело хватит еще на несколько детей!

Глава 7. Пол ребенка — это важно?

Я часто сталкиваюсь с тем, что женщины и мужчины хотят родить ребенка строго определенного пола. Особенно если ребенок не первый. Причем первенцем многие мечтают родить именно сына. Но действительно ли это так важно? В попытках спланировать пол наследника заранее пары предпринимают различные манипуляции, причем порой доходит до смешного: не только высчитывают по табличкам благоприятные дни для зачатия, но и соблюдают различные диеты, совершают ритуалы. Такая фиксация на поле ребенка создает дополнительную нагрузку как на него, так и на пространство, в котором вы пребываете. Поясню на примере.

> Одна моя знакомая очень хотела девочку, вот прямо безумно хотела ребенка и именно девочку, потому что мальчик у нее уже был. Это была ее идея фикс, и она никак не могла забеременеть. Целый год прошел в попытках, она уже собралась к врачу. И тогда я в шутку предложила ей допустить мысль, что к ней может прийти и душа мальчика.
>
> Сначала она очень сопротивлялась и противилась такой мысли. «Какой такой мальчик, мне нужна девочка!» А я посоветовала ей подумать о том, что ей «сверху» могут быть положены только мальчики: либо мальчики, либо вообще никто. Ну, мало ли, вдруг вот такой на нее план. Она задумалась. Через месяц в разговоре промелькнуло: да, я все-таки хочу еще ребенка, даже если это будет мальчик. В этом же цикле она забеременела. Угадайте кем?

Этот малыш словно ждал, пока мама будет готова к встрече с ним, пока она смирится и перестанет гоняться за образами в своей голове. И как только в ее душе произошло принятие — он пришел. Ведь механизмы «выдачи» ребенка того или иного пола нам неведомы. Рождение нового человека — это таинство, а не автомат, алгоритм которого можно высчитать и которым можно манипулировать. В попытках перехитрить природу мы пытаемся собрать под это не только научную базу исследований, но и создаем вокруг зачатия множество мифов. Вот только несколько примеров из того, что я лично слышала (и над чем я временами смеюсь).

• Чтобы зачать мальчика, в древности мужчины клали под

подушку топор и в решающий момент пугали им жену (сразу мысль возникает: «Родишь дочь — зарэжу!»).

• Чтобы зачать девочку, отцу нужно заниматься экстремальными видами спорта, прыгать с парашютом, мол, адреналин убивает «мальчуковые» сперматозоиды.

• Чтобы зачать мальчика, надо есть мясо, много мяса (именно поэтому, наверное, у меня три сына и муж-вегетарианец).

• Если больше любит мужчина, то у пары рождается мальчик, если женщина — то девочка (сразу хочется вспомнить Писания, где почти у всех святых женщин — только сыновья. Наверное, они не умели любить совсем).

• Если волосики у ребенка сзади уголком — следующий будет мальчик, а если ровненько — то девочка (у нас у старшего уголок, у среднего — ровненько, а четвертой родилась доченька, но логики все равно не просматривается).

• Живот у беременной женщины «огурцом» — мальчик, живот круглый — девочка.

• Подурнела — ждешь девочку, стала красивой — мальчика (по мне, так все беременные красивы).

• Мальчики рождаются там, где слабая мужская энергия, а девочки — там, где слабая женская (хотя есть и обратное утверждение — кто прав?).

• Пол ребенка можно высчитывать по таблице в зависимости от дня зачатия — китайской или японской (тогда у меня старший был бы девочкой точно, средний и младший — наполовину).

• Мальчики даются паре за заслуги, а девочки — за грехи (здесь взяли ведическую концепцию и извратили ее, придав самую ужасную форму).

И так далее. Людьми придумано много абсурдных примет и верований. И все ради того, чтобы получить не просто ребенка, а ребенка нужного им пола. Все это потому, что изначально у нас есть определенные ожидания от ребенка и всего, что с ним связано. Сын — продолжение рода, дочь — чтобы в старости не бросил никто. Здесь можно подставить любые другие шаблоны и варианты. Суть от этого не изменится: планируя ребенка и его пол, мы уже продумываем четкую программу его жизни и в большинстве случаев не готовы принять то, что он приходит к нам со своей программой, писанной далеко не нами. Так ломаются многие надежды и стереотипы.

Если у вас есть «пунктик» по поводу «правильного» пола ребенка, то спросите себя: почему именно сын? Почему именно дочь? Чтобы «что»? Попробовала одно, хочу попробовать и другое? А где же тут забота о счастье ребенка и безусловная любовь? Или надо, чтобы было как у всех? Чтобы было с кем в

машинки играть на пульте? Чтобы было кого одевать в платья принцессы? Или?.. И это все? Из-за таких мелочей столько шума и переживаний? А ведь и правда мелочи по сравнению с жизнью и судьбой ребенка.

В Азии, особенно в Китае и даже Индии, бум абортов после УЗИ, на котором определяют пол ребенка. Если родителям во время исследования сообщают о ребенке не того пола — пара выбирает аборт. Не желая кормить девочек, потому что в традициях тех стран принято, что о стареньких родителях заботятся именно сыновья, а девочки — уходят, и им еще нужно дать хорошее приданое. Вот некоторые и не желают тратить подчас единственный шанс иметь ребенка «впустую». В Индии, кстати, теперь законодательно запрещено на УЗИ озвучивать пол ребенка: врач может потерять работу и даже попасть в тюрьму. Но в Китае — все же процветает такая политика. Это не просто глупость, это настоящее преступление перед душой, которая уже пришла. Так что растущая лавина абортов — это международная проблема, а не только наша, к сожалению.

Чтобы быть до конца честной, скажу, что в ведическом обществе, которые мы сегодня почитаем за образец, тоже было планирование пола ребенка. В облегченном виде. Считалось, что мальчики — это благочестие рода, а девочки несли с собой в семью отработку старых грехов. Мальчики карму накапливали, а девочки — отрабатывали. Поэтому при рождении дочери обычно начиналась чистка, жить семье становилось сложнее. А с мальчиками наоборот: благосостояние росло, и жить получалось лучше. Мальчики продолжали род и традиции, совершали поклонения предкам, девочки же уходили в семью мужа навсегда.

Поэтому многие хотели иметь сыновей — и побольше. И существовали правила зачатия мальчиков или девочек. Такое спланированное зачатие происходило в определенные дни женского цикла (девочки — в нечетные, мальчики — в четные дни). Но существовало много исключений из общего правила, которые нужно было учитывать. Такой подход требует от родителей огромного благочестия, чтобы зачатие, как в прежние времена, случилось с одного раза, в точную дату, выбранную ими. Но даже при всех соблюденных условиях оставалась возможность рождения ребенка другого пола — если так положено по карме.

Сейчас все тоже хотят сыновей. Но причины такого желания уже не столь очевидны. Подношения предкам мы не делаем, а если кто и занимается этим, так только женщины. Кармы хорошей сейчас ни у кого нет, потому и мальчики, и девочки часто несут со своим рождением трудности и чистку. Сыновья все чаще родителей бросают, а дочери тащат до самого конца — и

своих, и родителей мужа в придачу. Традиций у нас тоже особо нет, чтобы что-то продолжать. И получается, что нам-то уж точно должно быть без разницы, кого рожать. Разницы между мальчиками и девочками в этот век никакой. Неизвестно, что лучше, что хуже. Просто по-разному.

Но мы снова пытаемся контролировать то, в чем ничего не понимаем, что от нас не зависит и куда лезть не стоит. Совсем. Наша привязанность к идее рождения ребенка нужного нам пола рождает много проблем. Прежде всего отношение к ребенку в семье не должно зависеть от того, в каком теле душа к нам пришла. Сколько я видела этих девочек, которых ждали мальчиками (я сама такая же)! Насколько тяжело им самим потом принимать свое женское тело, сколько в них ненависти ко всему женскому, отвержения, страха. То же самое может происходить и с мальчиками. Мальчиками, которых хотели бы видеть девочками. Из любви к родителям они тоже могут стать мягче и

покладистей, отказаться от своей мужской силы. Но кому от этого будет благо?

Родители хотят «поиграться» с разными полами детей. Если есть сын, но нет дочери, то мамы иногда одевают маленьких мальчиков в платья и цепляют им банты. Зачем? И зачем одевать маленьких девочек как мальчишек? Поиграйте лучше с куклами, если так хочется купить что-то не соответствующее полу собственного ребенка — купите и подарите друзьям. Ребенку-то зачем свои ярлыки навешивать?

Дети — это подарок Бога. Настоящий подарок, который можно только либо принять, либо отвергнуть. Подарки мы принимаем как? Что бы ни было внутри — «спасибо». Значит, зачем-то мне это нужно. А это «зачем» у каждого может быть свое.

Кого-то сыновья учат принимать и уважать мужчин, кого-то они тормошат своей «янской» энергией и заставляют жить. Кого-то девочки учат тому, как быть женщиной, в ком-то открывают творчество, кого-то учат просто любить, любить всем сердцем. Иногда ребенок определенного пола помогает вам решить свои детско-родительские проблемы. Иногда он выводит вас на другой уровень понимания жизни. Иногда Бог спасает нас от повторения самых сложных сценариев нашего рода, приводя детей другого пола, где эти сценарии будут развиваться мягче. А иногда, наоборот, приходят именно те, родовые связи с которыми пора лечить.

В любом случае все неслучайно. Ничего случайного не бывает. Если приходит сын, значит, есть какие-то задачи для вас, связанные с ним. Если приходит дочь, то она тоже приносит вам свои задачи. А мы не хотим эти задачи решать, нам другие больше нравятся. Другие кажутся интереснее и легче. Как тем, кто живет на юге, нравятся средние широты своей сбалансированностью, а жители средних широт тем временем мечтают о жарком юге.

> Одна моя знакомая очень сильно мечтала о сыне. У нее уже было две дочери. Она очень не хотела повторения этого сценария. И тогда она решила сделать все наверняка. Для этого есть дорогая медицинская процедура, ЭКО, которая позволяет не только решить вопросы бесплодия пары, но и выбрать только зародышей одного пола. После этой процедуры она забеременела. Сыном. Она была очень и очень счастлива. Но, видимо, быть мамой сына ей было не суждено, так как ребенок непонятным образом умер в родах.

Есть еще одна история. Древняя, показательная.

В давние времена жил один император, Акбар, который был известен своими качествами и добродетелью, он тоже мечтал о сыне. Но, несмотря на наличие нескольких жен, рождение сына никак не случалось, на свет у него появлялись только дочери. И император был в горе и печали. Один астролог сказал ему, что ему ни в коем случае нельзя иметь сына, потому что сын разрушит его жизнь. Но император был слеп от своего желания. Делал все возможное, чтобы к нему пришел именно сын, молился, собирал благословения. И сын все-таки родился. Но случилось именно так, как предсказали Акбару. Он страдал от собственного сына, который развалил всю его огромную империю и устроил бунт против собственного отца, свергнув Акбара с престола.

Пожалуйста, задумайтесь о том, действительно ли для вас огромная разница заключается в том, какого пола будет ребенок? Здесь мы снова приходим к осознанию разницы жизненных подходов: «иметь» или «быть». «Иметь ребенка определенного пола» — это снова желание обладать, а не становиться матерью. Для тех, кто хочет «быть» матерью, не может быть хороших или плохих, правильных или неправильных детей. Какого Бог им дает ребенка — такого они и принимают в свое сердце. Так и вы принимайте подарок судьбы и искренне благодарите. Учитесь благодарить. Проходите свои уроки, раскрывайтесь и развивайтесь в тех обстоятельствах, которые у вас уже есть.

Здесь вам будет активно «помогать» социум с существующими в нем стереотипами. Если у вас есть девочка — вам нужен мальчик, если есть мальчик — нужна девочка, это вы услышите со всех сторон. А если у вас два разнополых ребенка, то зачем тогда третья беременность? Не обижайтесь на таких людей: они правда не ведают, что говорят. Например, когда мне до рождения дочери говорили, что я бедная-несчастная, «нарожала одних мужиков» и теперь «мучаюсь», что мне нужна девочка и «без нее не жизнь», что «не дай бог опять когда-нибудь мальчик», — в глубине души я улыбалась. И сейчас вспоминаю и улыбаюсь. За эти годы я научилась выбираться из социальных норм и доверяться Богу.

Я улыбаюсь еще и потому, что знаю, как здорово быть мамой мальчиков, которые по утрам таскают мне цветы, целуют мне руку, очень сильно меня любят, заботятся и защищают. Мальчиков, которые называют меня принцессой. Для которых я самая красивая и самая любимая в мире. И рядом с ними я хочу

еще мальчиков-мальчиков-мальчиков, потому что они огромное счастье для меня как для мамы. Я уже знаю, что делать с мальчиками, я умею с ними обращаться, у нас дома все сделано для мальчиков и под мальчиков. Поэтому я буду рада, если к нам придут еще мальчики!

Конечно, девочки — это тоже здорово. На момент написания книги моя жизнь с девочками еще только началась, но мне она уже нравится. Я пока в общении с ними больше теоретик (долго тренировалась на своей внутренней девочке и дочках подруг). Я знаю, что сейчас для ее рождения — самое лучшее время, когда я готова к такому подарку. Сейчас мы обе готовы учиться любить. И, конечно, я буду рада и другим девочкам.

Но, даже если бы этого не произошло (что сейчас уже трудно представить) и у меня не было бы девочки, это не трагедия. У каждого из моих сыновей будет, я надеюсь, жена. И я буду готова принять их как своих дочерей. С любовью. Сделать то, чего мне самой когда-то не хватило. Стать для них не просто свекровью, а любящей второй матерью. Всем сердцем любящей. Так что другие девочки у меня тоже обязательно будут — чуть попозже и сразу взрослые.

Мне неизвестны планы Господа на меня и на нашу семью. Но я доверяю Ему. Он точно лучше знает, что мне нужно, когда, сколько и как. Я знаю, что Бог мудрее стереотипов и правил: он знает, кому, каких и сколько давать ребятишек. Кого даст — все мои. Всех приму с любовью. Для каждого открою свое сердце. Постараюсь каждому дать максимум.

Ребенок — это подарок. Сюрприз. Стопроцентный сюрприз в упаковке. Девять месяцев коробочку носишь — а потом открываешь. А там — чудо. Чудо, которое на УЗИ могло маскироваться и прятаться. Но в любом случае — чудо самое нужное и самое важное. Именно вам нужное.

> Один мужчина поделился со мной как-то, что он безумно хотел сына. Был одержим. Когда узнал, что жена беременна дочерью, чуть не развелся. Мотал ей нервы, мучил ее. А потом родилась она. Девочка Анечка с огромными глазищами. Так вышло, что он первым взял ее на руки. Абсолютно случайно. Жена так быстро родила, что он не успел уехать из роддома. И малышку вынесли папе. Он рассказывал, как он, сорокалетний мужик, стоял в коридоре и рыдал, глядя, как она смотрит на него. Какой космос он увидел в ее глазах. И как он мог так ее не хотеть! И как он счастлив сейчас, что жена его простила, что его дочурка вместе с ними,

как это все изменило его черствое сердце.

Так какая разница, мальчик или девочка! Ребенок пришел — встречайте его с распростертыми объятиями. И любите таким, какой он есть.

Глава 8. Беременность — не болезнь!

Слава богу, мир вокруг понемногу меняется. Даже со времени моей первой беременности, то есть за последние десять лет, произошли огромные сдвиги в сознании людей. И в моем тоже. За это отдельная слава Всевышнему: у меня появился материнский разум, которого в первую беременность не было совсем, оставалась лишь слепая вера в современную систему здравоохранения. Для последней же, увы, за исключением горстки частных родильных домой и продвинутых акушеров, беременность женщины — это «диагноз», это медицинская статистика, это бесконечная борьба с возможными осложнениями, превентивные меры, направленные на сохранение, что угодно — но только не радостное ожидание чуда.

Раньше для женщин беременность была естественной частью жизни, когда вынашивание и рождение ребенка происходили без отрыва от хлопот по хозяйству, так что фиксироваться на каких-то отдельных моментах было попросту некогда. Западная цивилизация вознесла техническую сторону медицины на новый уровень, сведя к минимуму смертность женщин и детей во время родов. Но для этого докторам пришлось полностью взять контроль за беременностью и родами в свои руки, буквально вырвав этот процесс из рук природы, поступившись даже тем, что природой было устроено мудро и правильно: например, возможность для женщины принимать удобные позы во время родового процесса. Как итог, мы получили невроз: беременность — это «болезнь», которая нуждается в «лечении».

И правда: сперва токсикоз — большинство с ним так или иначе сталкивается. Потом небольшой перерыв — и начинается тяжесть в ногах, сложности с венами, отеки, огромный живот… Твое тело перестает тебе подчиняться — то его мутит, то оно хочет спать среди бела дня, да и на животе уже не полежать. Конечно, «в положении» есть и свои бонусы. К концу беременности тебе и место уступят, и помогут, да и домашние тоже относятся с терпением к твоим выходкам и прихотям. Хотя твои ли это прихоти? Ведь часто, будучи беременной, ты начинаешь любить то, к чему раньше была равнодушна, и некогда любимые вещи начинают раздражать.

Да, себе ты и правда уже не принадлежишь. Ты становишься «машинкой», в которой рулит пока не знакомый тебе «шофер». И о нем можно много узнать, если проследить, как именно он управляет тобой. Например, детская одежда. Казалось бы — чего необычного? Но в первую беременность все приданное для

малыша у нас было желто-белым или с бежевым оттенком. Не синее (хотя мы знали, что ждем мальчика), не зеленое. Только желтое. И родился Данька — наше солнышко. Это и правда его любимый цвет до сих пор — все просит желтое. Да и сам очень светлый. Второй раз — снова мальчик — но приданое уже все голубое. Остальное казалось некрасивым. Только мужской синий, голубой и не иначе. Родился Матвей — маленький мужичок, который закричал сразу басом. И до сих пор любит командовать, принимать решения, синий цвет… Когда я была беременна в третий раз и снова мальчиком, то все приданное у него было только зеленое. Ничего другого в мои руки не попадало. Все то, что было другого цвета, — отсеивалось. Лукоша оказался настоящим «дитятей природы», в полном смысле этого слова. А наша дочка «требовала» розового, белого и цветочных расцветок, как истинная принцесса.

Питание беременной — это тоже не ее воля. «Водитель» внутри точно выбирает продукты, которые ему по нраву. Особенно — по запаху. С Данилой я не могла есть свои любимые огурцы и помидоры, так и он до сих пор их не ест. Зато обожала персики в банках (зима была). И персиковый сок у него сейчас — самый любимый. С Матвеем я «вдруг» полюбила апельсины и мандарины. Стоит ли удивляться, что иногда он так тянулся к заветному фрукту, что его чуть ли не трясло от предвкушения. С Лукой я не могла оторваться от арбузов, малины и болгарского перца. И теперь, если дома есть арбуз, он не сможет равнодушно пройти мимо.

Беременность — это еще и изменение количества общения. Все четыре раза я сталкивалась с тем, что первые несколько месяцев беременности общаться не хочется. Словно все силы нужны внутри — и незачем их тратить вовне. Каждая моя беременность становилась периодом тишины и молчания, слушания себя, своего тела и своих близких.

А еще беременность — это ключик к призванию ребенка. До смешного. Недавно мы открыли наконец тайну старшего сына. Он фанат паровозов. Лет с двух. До сих пор. Мультики про Томаса — наше все, обожает метро, играет в основном в железную дорогу. Для нас было загадкой: откуда это? И почему мы не замечали этого раньше? Ведь когда я была им беременна, мы не ездили на поездах. И вообще первая поездка на поезде для него случилась только в год, а первая игрушечная железная дорога, самая простая, из магазина IKEA, — появилась только ближе к двум годам. Мы не жили никогда напротив железнодорожных станций, сами к поездам никаких особенных чувств не испытывали.

И, только вспомнив мой период беременности, мы все

поняли. Тогда у меня был только один «бзик» — картофельное пюре. Причем «столовское». Ничего другого и не хотелось, так что каждый день я просила мужа в обед отвезти меня в столовую: взять тройную порцию картошки, и вот оно — счастье. При чем тут паровозы? Ни при чем. Абсолютно. Вот только в Иркутске, где мы тогда жили, самая вкусная, на мой беременный взгляд, картошка была только в одной столовой. Института железнодорожного проектирования! Теперь мы не сомневаемся, что это не просто «бзик» — это судьба…

А второй сын всю беременность учился со мной расстановкам (психотерапевтическая техника). Тогда это был другой мой «бзик»: особенно в том, чтобы постоять заместителем, перевоплотиться… Сейчас я наблюдаю перед собой настоящего актера, который с легкостью за день меняет по сто пятьдесят ролей — и в каждой убедителен. А еще он первым видит нарушения иерархии — и ставит всех на место мощным указующим перстом «расстановщика». Кстати, сдать последний экзамен по системным расстановкам все никак не могу собраться. Видимо, и желание учиться тоже было не совсем «мое».

С третьим сыном меня очень тянуло к земле, и теперь у нас растет маленький садовый гном. А малышка и вовсе родилась в другой стране, совершенно иначе, чем мальчишки.

Беременность — действительно совершенно уникальное состояние для женщины, ни на что не похожее. С ним связано столько особенностей — и физических, и эмоциональных (то же самое настроение может меняться по сто раз в день), — что люди договорились считать его «ненормальным». За мою позицию уже неоднократно меня подвергали критике, но я все равно расскажу, как чувствую состояние беременности я и что я об этом думаю.

Сегодня беременная женщина должна стоять на учете, как в психиатрическом диспансере. Ходить к врачу ей предписано каждую неделю: чтобы сдать анализы и измерить вес и живот. Так нас учат не доверять своему телу и своему сердцу. Мы должны слепо верить различным тестам, как УЗИ, так и генетическим, с помощью которых проверяют: нормальный ли у нас ребенок или с отклонениями. Нет гарантий, что эти тесты на 100 % верны. Нередки случаи, когда верующие люди отказывались от абортов по медицинским показаниям и у них рождались либо здоровые дети, либо не с такими серьезными проблемами, как изначально предполагалось. Ошибки возможны. Да, есть случаи, когда современная диагностика позволяет определить проблемы со здоровьем малыша и начать лечить его прямо в утробе матери: например, при резус-конфликте. Но это не значит, что медицинские тесты нужно превращать в орудия устрашения.

Мы должны доверять не своей интуиции, а врачу, который при малейшем отклонении анализов от нормы назначит кучу медикаментов, которые могут навредить малышу. Иногда медикаменты назначаются даже для профилактики. Хотя уже прогремело множество фармацевтических скандалов, например как с «безобидным» снотворным талидомид, чье использование в середине XX века в Европе впоследствии назвали «талидомидовой трагедией». Препарат прописывали как успокоительное средство, в том числе беременным женщинам, но он вызывал мутации плода, так что злосчастное лекарство послужило причиной рождения до 12 000 детей с аномальным развитием конечностей. И это только самый «громкий» случай, а сколького мы не знаем.

«Прессинг» на мать продолжится и после рождения ребенка: измерения новорожденных проводятся каждый месяц («мало прибавил», «много прибавил», «кормите не так», «купите смесь»), в ход идут прививки, обязательность которых врач не ставит под сомнение. Огромные очереди в поликлиниках и женских консультациях явно не помогают наслаждаться состоянием беременности и первыми месяцами материнства. Доктора нужны и важны, но явно не всем без разбора и не в такой «концентрации».

Я не хожу по врачам. Во время второй беременности я была у врача три раза — встала на учет, сдала анализы и получила обменную карту. На меня ругались, но мне было все равно. Мое время и нервы для меня были дороже. И по своему самочувствию я умею определять, все ли со мной хорошо. В третий раз я встала на учет в 30 недель, чем вызвала бурю негодования докторов. С дочкой первая запись в моей «карточке» — если ее можно так назвать — сделана в 34 недели.

Матвей, второй сын, в поликлинике был только один раз — и этого хватило. Лука вообще ни разу не был. У них обоих, в отличие от старшего, Дани, не сделаны прививки, и это не помешало Матвею посетить 52 страны, в том числе 20 азиатских (включая Индию и Китай). Лука также стал активным путешественником и сейчас перемещается вместе с нами из страны в страну без каких бы то ни было проблем. Все потому, что с прививками мы уже один раз обожглись, слушая врачей об их обязательности и безвредности. Для нашей семьи этот опыт обернулся очень дорого и тяжело.

Беременность — это не болезнь. Это особое состояние женщины, ее тела и души. Когда она более чувствительна, более уязвима. На самом деле беременность — это благословение.

Почему?

• В Ведах беременная женщина сравнивается с Верховной

личностью Бога тем своим качеством, что может благословлять на исполнение желаний. Все ее желания материализуются. Равно как и все страхи и сомнения. Поэтому очень вдумчиво относитесь к своим желаниям и страхам (это же одно и то же!). И почаще благословляйте родных, пока вы в положении.

• При правильном отношении к этому процессу рождения чуда роды омолаживают организм. Происходит полная перезагрузка систем, и вы можете стать моложе и красивее, чем были до беременности.

• У беременных усиливается интуиция: вы можете заметить, что вы видите больше и глубже, чем раньше. Многим снятся вещие сны.

• Будьте готовы к чудесам. Они во время беременности случаются чаще. Как небольшие, так и значительные.

• Для многих беременность — это единственный шанс увидеть свою внутреннюю женщину. И я часто замечаю, что процесс возрождения женственности начинается у девушки именно после беременности. Словно один раз она уже увидела и почувствовала, как это может быть, и теперь всячески пытается повторить этот опыт.

Но часто мы понятия не имеем о своей женской силе в это время… И используем ее против самих себя. Расскажу одну свою историю.

> В первую беременность мой муж взял кредит на ведение бизнеса. И все казалось благополучным и безрисковым. Но были еще я и мои переживания. Настолько сильные, что контракты мужа срывались после того, как я думала: «А вдруг сорвется?» — неудачи наваливались кучей (я все время о них думала). И в итоге случилось то, чего я так боялась: мы потеряли все. Очень быстро. Много слез было пролито. Это сильно изменило и нас, и нашу жизнь. Но я понимаю, что во многом этот крах и моя ответственность — всю силу беременных мыслей я направила на страхи и переживания…

Беременность обязательно изменит вашу жизнь. С рождением ребенка семья всегда разбивается, чтобы потом заново собраться — уже в новом составе. Как именно испытания проявятся в вашей жизни — материальными трудностями, осложнением каких-то отношений или сменой всего того, что сегодня вас окружает, — неизвестно. Но перемены эти всегда к лучшему. Всегда.

Не бойтесь изменений — своего тела, своего сердца. Беременность — это величайший дар, который ниспослан

женщинам свыше: быть матерями, выносить в своем теле маленького человечка и помочь ему прийти в этот мир.

Глава 9. Что Веды рекомендуют беременным?

Я не врач, не специалист по работе с беременными: я просто многодетная мама, которая прошла несколько беременностей и получила огромный опыт общения с другими такими же мамами. Каково же было мое удивление, когда я узнала, что многие мои беременные «причуды» таковыми и не являлись, что поведение, выбранное мной инстинктивно, описывалось в качестве рекомендаций в древних трактатах, созданных еще 5000 лет назад! Сейчас многие эти рекомендации сохранила для нас и Аюрведа. А я-то думала, что у меня просто «поехала крыша».

Например, едва забеременев старшим сыном, я вдруг охладела к нашему с мужем совместному делу. Моя роль в нем заключалась в общении с огромным количеством людей, и раньше я могла весь день «висеть» на телефоне, болтая с клиентами. И вдруг мне остро захотелось тишины, я начала свой телефон забывать, терять, заливать водой «случайно», выключать звук, пропуская звонки. Я не могла заставить себя кому-то позвонить, даже подругам. Сначала мне казалось, что я сошла с ума, а потом я узнала, что беременна. Но даже этот факт не смог меня убедить, что все нормально, и по ходу пьесы я все еще пыталась вернуться к прежней жизни, хотя мое тело так отчетливо этому сопротивлялось.

Когда я забеременела нашим третьим сыном, мне вообще никому не хотелось об этом сообщать. Даже родным и близким. У меня снова включилась потребность в тишине и некоей тайне. Это было чем-то сакральным, интимным, тем, что хотелось сберечь и спрятать. Поэтому большинство людей узнало о моей беременности, когда Лукоше в животе было уже почти 30 недель. Когда мы ждали дочку, об этом знали не более 10 человек, остальные же были приятно удивлены сюрпризом — ведь мы сообщили всем уже после того, как она родилась.

И таких странных совпадений было очень много. Чем ближе я была к самой себе, чем глубже себя понимала и слушала, тем больше становилось разного рода причуд и странностей. А потом оказалось, что это вовсе и не странно! Что это как раз нормально в моем положении.

Меня очень часто просят дать рекомендации беременным на основе своего опыта. С вашего разрешения, я буду опираться на различные древние традиции, на то, что я знаю об Аюрведе для беременных и беременности с позиции ведического знания, а

также на свой опыт и опыт знакомых. Итак, вот основные советы.

1. Сохраняйте беременность в тайне

Вообще этот пункт очень практичен и понятен. Он является общим для большинства традиционных культур: раньше так было принято поступать везде. До 12 недель беременность очень хрупка и в любой момент может прерваться. Вариантов много: она может и замереть, и оказаться внематочной, и просто завершиться без нашего на это согласия. Случайностей и не случайностей много, часто медики говорят и о том, что таким образом в природе происходит некий естественный отбор наиболее здоровых эмбрионов. Но даже после наступления этого срока в ходе беременности возможно всякое. Не хочу никого и ничем пугать — особенно беременных. Суть в том, что, если вы сразу сообщаете о своем положении всему миру, вы можете обречь себя и на то, чтобы потом объяснять всем, куда все подевалось, почему и зачем, даже если вам будет очень трудно об этом говорить.

К тому же беременная женщина очень уязвима — с энергетической точки зрения. И, хотя вы можете не верить в различные порчи и сглазы, но все же те люди, кого ваше счастье не очень радует, могут неосознанно влиять на ваше состояние. Как минимум вы можете просто чувствовать себя намного хуже, чем могли бы. И даже не поймете, с чем это связано.

Вспомните, как одевались раньше женщины на Руси: в широком сарафане было и не разобрать, беременна ли она или нет, что позволяло скрывать свое положение от посторонних глаз максимально долго. То же самое касается и традиционных мусульманских нарядов, и сари. О беременности раньше сообщали лишь самым-самым близким, а остальным — лишь тогда, когда это скрыть было уже невозможно. Тем самым заботились о безопасности матери и младенца.

2. Оставьте себе минимум обязанностей

В старину, когда люди жили большими семьями, беременной женщине запрещалось буквально все, что могло ее утруждать. Она должна была лишь по максимуму заботиться о себе и ребенке. Хорошо питаться, гулять, смотреть на красивое. Ее не подпускали ни к плите, ни к грязному белью, ни к уборке. Другие женщины брали на себя все эти обязанности ради того, чтобы будущая мама больше отдыхала и ребенок рос в гармонии.

Сейчас у нас нет возможности проводить беременность в

праздности. Иначе кто будет делать все то, что сделать нужно? Но стоит подумать, как можно свести свои обязанности в этот период к минимуму. Например, купить какие-то технические средства-помощники вроде посудомойки или робота-пылесоса. Поделить обязанности с мужем: в два раза меньше — это уже хорошо! Привлекать к помощи мам и подруг; чаще обедать и ужинать не дома, например в гостях; найти помощницу для генеральной уборки раз в неделю и так далее.

3. Нелюбимую работу сведите к минимуму

Предвижу массу камней в мой огород, но все же мне кажется, что работа — особенно нелюбимая — и беременность несовместимы. И потому, что вы себя чувствуете не так, как обычно, и потому, что работа зачастую связана со стрессом. Хотя многие терпят — ради декретных выплат. Не странная ли жертва — отдать собственное здоровье и нервы ради денег? Ведь эти же деньги может заработать и муж.

Помню, как в первую беременность меня мучил токсикоз, я от него спасалась почти круглосуточным сном. Повезло, что я уже не работала, но мысли терзали мою голову: а как бы я со всем этим трудилась? С тошнотой от большинства запахов, непереносимостью душных помещений, сонливостью, утомляемостью? Какие тут ведомости и телефонные звонки: моя голова вдруг стала дырявой, я не хочу никого видеть и слышать. А тут пришлось бы ради декретных себя заставлять…

Беременная женщина уже совершает подвиг, вынашивая маленького человека внутри себя, терпя многие неудобства — да что далеко ходить, ей даже на животе почти год невозможно полежать при всем желании! Конечно, каждая решает вопрос с работой сама. И при наличии «белой» хорошей зарплаты эти самые декретные могут стать хорошей помощью молодой семье. Но лично я ни разу декретных не получала, даже когда они были бы очень кстати, и мы все равно справились. Да, купили гораздо меньше всякой ерунды, да, мужу пришлось больше побегать. Зато я благодарна ему за то, что он избавил меня от такого стресса.

Если вы не можете не работать, попробуйте сократить количество рабочего времени, перейти на более легкий труд, снизить уровень стресса. Для этого вам ваш врач при необходимости даже может выдать справку, которую работодатель будет обязан принять.

4. Окружите себя красотой

Это правило все знают и помнят. Но все ли ему следуют? Говорят, что беременной нужно окружать себя красотой и гармонией. Любоваться природой, смотреть на красивое, слушать приятное, общаться с приятными людьми, есть не только полезную, но и красивую пищу, полную нужных веществ и энергии. Окружить себя красотой, чтобы начиналась она с самой женщины. Носить одежду, которая будет радовать глаз (а не просто серый балахон), чтобы в зеркало смотреться было приятно и радостно. Ухаживать за своим телом, чтобы, опять же, его вид был приятен. Самое время любоваться красотами природы, балетом (если вы его любите), выставками картин, храмами.

Все это вызывает у женщины приятные эмоции, а значит, ее тело пребывает в расслабленном и гармоничном состоянии. И чем больше расслаблено тело мамы, тем проще расти в нем ребенку, получать нужные вещества, меньше риск гипертонусов, скачков давления и всего остального.

5. Носите свободную одежду

Помню одну девочку, которая забеременела в свои 18 и очень не хотела терять привлекательность из-за живота. Она гордилась тем, что так и не купила ни одной вещи для беременных и продолжала носить свои обычные джинсы, застегивая их насколько возможно даже к концу беременности. Родила она на удивление здоровую (хоть и маленькую) девочку, хоть и путем кесарева сечения, только после этого ее женское здоровье рассыпалось на кусочки. И это в 18 лет! Впоследствии она не смогла больше иметь детей. Пережимая все детородные органы в такой важный для них период, она собрала там все возможные болячки. Вот такую цену ей пришлось заплатить за желание выглядеть как обычно.

Органы таза должны во время беременности иметь полную свободу для движения и снабжения кислородом через кровь. Свободная одежда, особенно длинные платья свободного кроя или стиля ампир, создают такую возможность. При этом женщина остается красивой и привлекательной. Не забывайте и о том, чтобы в зеркале вы себе нравились.

6. Больше отдыхайте

Вы думаете, что я опять сошлюсь на ту же Аюрведу? Ан, нет: кроме нее до нас дошли и другие образцы мудрости. И пусть «Памятка беременной колхозницы» намного моложе древних трактатов, суть, в ней описанная, очень близка Аюрведе. Бытует

такой глупый миф, что, мол, раньше наши бабушки рожали в поле, не выпуская из рук грабли и серп, прямо посреди сенокоса, а после сразу продолжали трудиться. Плакат же авторов Е. Г. Кармановой и Н. Е. Граната, подписанный в печать 17 мая 1936 года, рассказывал о другом. Например:

> «Отпуск до и после родов использовать для отдыха. Допустима лишь легкая домашняя работа с разрешения акушерки.
>
> …
>
> Спать не менее 8 часов. Перед сном хорошо проветривать комнату.
>
> …
>
> Со второй половины беременности и особенно в конце беременности пища должна быть главным образом растительной и молочной. Спиртные напитки и курение — воспрещаются».

Даже в прошлом веке еще об этом помнили. А сейчас беременные скачут как козочки и еще гордятся этим. Мол, я столько успеваю, я работала до самых родов, успеваю наедаться всякой гадостью… Девушки, декрет — это не просто «временно безработное» состояние. Это декретный отпуск. А значит, и вести себя нужно как в отпуске. Больше отдыхать и заботиться о себе.

7. Не поднимайте тяжести

Едва увидев заветные две полоски, стоит сразу перестать носить что-либо тяжелее вашего мобильного телефона. Это ведь нагрузка и на живот, и на спину. Поэтому беременность — отличный шанс для того, чтобы избавиться от вредной привычки быть «бабой с авоськами». Пусть в магазин ходит муж, в крупных городах работает множество интернет-магазинов и служб доставки продуктов, наконец, есть подруги и знакомые. Ищите возможности для того, чтобы перестать таскать на себе что бы то ни было.

И, кстати, даже детей. Если у вас старший ребенок еще не совсем большой, стоит подумать, как свести к минимуму его сидение у вас на руках, ничего не потеряв в телесном контакте. Я, например, во время беременности очень много времени провожу с детьми лежа. Обнимаю их лежа, держу их на коленках, делаю массаж, общаюсь — не поднимая их хоть и любимых, но уже достаточно тяжелых тел.

8. Наполняйте свою жизнь приятным общением

Несмотря на то что во время беременности рекомендуется поменьше об этом кричать, все же общение женщине необходимо. Вопрос только в его количестве и качестве. Поэтому стоит в это время окружить себя теми людьми, общение с которыми вас вдохновляет, окрыляет и расслабляет. И, наоборот, как можно реже общаться с теми людьми, после встречи с которыми вы ощущаете себя выжатой, уставшей, раздраженной.

Не стоит ничего усложнять и анализировать, включать аналитическое мышление. Критерий один — приятное ли общение? Радостное ли? Наполняющее ли? Если да — то продолжайте и увеличивайте его объемы. Если нет — временно ставьте на паузу (хотя есть шанс, что вам потом уже и не захочется с паузы снимать).

Особенно будьте аккуратны, когда рассказываете о своем малыше, беременности и отношениях в семье. Это вообще с кем попало лучше не обсуждать, не жаловаться, не ныть на каждом углу.

9. Следите за информационным полем

Беременные, дорогие мои, не смотрите новости, не читайте газет, не собирайте в Интернете всякие страшные истории о чьих-то родах. Вы сейчас слишком уязвимы и впечатлительны. Поберегите себя, пожалуйста! Если вы сидите на форуме, где постоянно обсуждаются разводы после рождения ребенка, разные патологии и несчастные случаи, какой толк от такого общения? Мой супруг однажды, услышав нетипичные для меня переживания, молча удалил мой аккаунт на одном форуме. И жить стало сразу легче, и страхи сами собой прошли (хотя сперва я очень на него разозлилась).

10. Откажитесь от вредных привычек

Говорят, мол, беременным надо есть за двоих. Это неправда. Есть надо для двоих. То есть так, чтобы ваша пища была максимально здоровой, наполненной полезными веществами, потому что именно они нужны и вам, и ребенку.

Многие пытаются успеть до родов «наесться» всякой вредной гадостью: мол, потом придется кормить грудью и многое будет нельзя. Но подумайте о том, что получит ваш ребенок внутри вас, какие полезные вещества от той же газировки, тортика, картошки фри, гамбургера, шашлыка? Вы и сами почувствуете после такого

обеда тяжесть, ухудшение своего состояния, что уж говорить о малыше. Гораздо лучше питаться овощами, фруктами, орехами, кашами, молочными продуктами. И в вашем теле будет легкость, и меньше килограмм наберете (а значит, проще будет потом привести себя в былую форму), и ребенок получит все необходимое.

Да, во время беременности — да и до нее, и после — желательно отказаться от алкоголя, курения, кофе, фастфуда и других не очень полезных привычек. Тут, я думаю, и объяснять ничего не нужно.

11. Предпочитайте вегетарианское питание

Да, Аюрведа не только не запрещает такой «ужас», как вегетарианство, во время беременности, но и всячески побуждает к этому. Потому что мы кормим ребенка не только физической составляющей пищи — витаминами и веществами, но и энергией, которую эта пища несет. Мясо несет энергию невежества, а значит, тяжести и болезни. Даже колхозницам в прошлом веке, как вы помните, рекомендовали растительную и молочную пищу. Если вам совсем тяжело, откажитесь хотя бы от красного мяса, рыбы и морепродуктов. Уже почувствуете разницу.

И да, это не вредно, от этого гемоглобин не упадет. За все четыре мои беременности — даже в последние недели — ни разу мой гемоглобин не был ниже 110. А я не ем мясо лет с семи. И все мои подруги-вегетарианки говорили о том же самом: никаких проблем с гемоглобином при условии здорового и правильного питания они не испытывали. Для того чтобы поддержать этот показатель в норме, можно есть больше гречки, свеклы, гранатов, яблок, а главное — как можно больше гулять на свежем воздухе. И, поверьте, поедание мяса не гарантирует вам отличных анализов крови.

Не бойтесь, что у вас родится «дистрофик» только потому, что вы не едите мясо. Все мои мальчики родились по 3500, а девочка и вовсе 3700, дети росли, как на дрожжах, и до сих пор многие врачи, которые их видят, даже не догадываются, что они не едят мясо совсем. Мы очень любим молочные продукты и поэтому получаем достаточно тех самых животных белков, никого не убивая.

Я не хочу вам ничего навязывать, вы сами принимаете решение о своем питании — как и во всех других случаях. Но если мы говорим о рекомендации Аюрведы — то она такова.

12. Больше ходите пешком

Наш образ жизни сейчас — сидячий. Мы сидим дома, потом сидим в машине, потом сидим на работе, сидим в кафе и так далее. А для гармоничной беременности нужно, чтобы кровообращение в органах таза было хорошим. Самый простой способ его активизировать — это пройтись пешком. Кстати, если вы гуляете, то тут два зайца одним ударом — и тот самый гемоглобин, и хороший кровоток. Сейчас у беременных очень часто встречается такая патология, как раннее старение плаценты. Малая подвижность женщины в положении — одна из причин такого расстройства. На поздних сроках ходьба помогает готовиться к родам — ребенок опускается ниже, шейка готовится к раскрытию. Даже во время родов гораздо проще переносить схватки, если ходить туда-сюда.

Кстати, беременность — не повод лениться. Да, беременная женщина имеет поблажки. У нее может быть другой режим дня, ей можно спать днем. Но всему есть свои пределы. Лень — это все-таки состояние невежества, а мы ведь с вами хотим детишек светлых и благостных, правда? Поэтому, несмотря на то что беременной можно все, не ленитесь. Если вы лежите — то читайте хорошие книги вместо «залипания» в телефоне. Занимайтесь творчеством: это очень благоприятно во время беременности. Наполняйте жизнь красотой, приятными людьми и событиями. Знакомьтесь заново с собой — и заочно с малышом. Самое время для этого.

13. Занимайтесь творчеством

Давайте я выделю этот пункт отдельно. Это не только полезно, приятно и расслабляет, переключает в женский поток. Но самое интересное, что вы таким образом можете узнать глубже своего еще не родившегося ребенка. На какой вид творчества вас тянет? Попробуйте одно, другое, третье. И вы можете увидеть, что у вас появились способности к чему-то, которых раньше не было. Может быть, таким образом вам ребенок уже дает подсказки, какой путь он выбрал.

Так, я со старшим сыном увлеченно рисовала, и сейчас это его самое любимое занятие. Причем я любила краски и пастель. Так и он сейчас в магазине выберет именно их, рисовать может сутки напролет. Со средним сыном я увлекалась системными расстановками (вид психологических тренингов), особенно проживанием эмоций в разных видах. И сейчас у нас растет настоящий актер, король эмоций и сцены. Многие подруги рассказывали мне похожие истории о своих детках и увлечениях во время беременности.

14. Пейте много чистой воды

Многие из нас сталкиваются с отеками, особенно на последних неделях. И иногда врачи тем, у кого есть данная проблема, рекомендуют сильно ограничить потребляемую жидкость. Хотя чем меньше мы пьем, тем больше воды организм запасает. Ежедневная норма обычного человека — это 2–2,5 литра чистой воды в день. Соки не считаются. Чай, кофе не только не помогают, но еще и обезвоживают.

У беременной женщины норма потребления чистой воды еще выше. Просто представьте, что каждый день околоплодные воды вашего малыша обновляются. Откуда и как? На ранних сроках вода помогает справляться с токсикозом, тошнотой. На протяжении всей беременности та же вода помогает отрегулировать зверский аппетит (иногда, вместо того чтобы снова есть, достаточно выпить воды). На последних неделях употребление достаточного количества воды помогает справляться с отеками. Но, если у вас отеки все-таки есть, стоит обратить особое внимание на почки, проконсультироваться с хорошим специалистом, одной воды бывает недостаточно, если с ними есть проблемы.

15. Слушайте свое тело

Мы привыкли слушать других людей, например врачей. Ждем, чтобы врач выписал то, что нам нужно, и в определенных количествах. Я так и делала, когда была беременна в первый раз. Правда, от выписанных витаминов меня только сильнее тошнило, и толку от них было очень мало (сужу по анализам тех времен).

Но наше тело само может нам подсказать, чего ему не хватает. Не просто так беременных тянет на какие-то определенные продукты. Когда организму нужен кальций, женщины едят мел, когда нужен магний — усиленно налегают на шоколад (его бы, конечно, лучше заменить чем-то более полезным: орехами, семечками, сухофруктами и листовой зеленью). Я во время третьей беременности грызла сырую брокколи с огромным удовольствием, и это странно, ведь я ее вообще не ем ни в каком виде. Оказалось, что в моем организме был дефицит калия, и именно брокколи содержит его столько, сколько нужно.

Во время токсикоза мне почти всегда хочется малины, и я могу ее есть килограммами, как минимум замороженную, если она есть в наличии. Все потому, что в малине — очень много той самой фолиевой кислоты. Иногда я чувствую дикую тягу к

кунжуту — и для меня это признак того, что тело снова просит кальция. Бывают периоды поглощения гранатов и свеклы в невероятных количествах — и я понимаю, что так мой организм восполняет потребность в железе. И так далее. С тех пор как я научилась слушать свое тело, спрашивать его, что именно оно сейчас хочет съесть, надобность в подобных вопросах к врачам отпала сама собой. Я ем то, что просит мое тело, и все анализы остаются идеальными.

16. Используйте масла

Аюрведа также рекомендует беременным женщинам пить по чайной ложке льняного масла, но подойдет и оливковое, и кунжутное. Лучше ориентироваться по запаху — какое больше нравится. Зачем? Для повышения эластичности тканей. Масло помогает нам быть намного гибче, а еще в нем очень много различных полезных веществ для малыша. А если масло пить по утрам натощак, то оно будет исцелять все слизистые нашего пищеварительного тракта (особенно актуально тем, у кого гастрит) и решать многие пищеварительные проблемы.

17. Не пренебрегайте сном

Касательно режима, на который беременным дают поблажку, по своему опыту могу сказать, что лучше проснуться рано утром и днем прилечь, чем спать до обеда. Сил больше, а усталости — меньше. Часто полчаса дневного сна могут помочь решить многие проблемы вашего организма — на любых сроках. Поэтому лучше не корить себя, а прилечь после обеда на полчаса, чтобы встать «новым» человеком, полным сил.

Что касается раннего отхода ко сну, то это важно для всех женщин, но для беременных — особенно. Если вы будете ложиться в девять вечера, вам будет гораздо легче вставать утром, тело будет бодрее, вы будете чувствовать себя отдохнувшими. Чем позже мы ложимся, тем меньше шанс, что пробуждение будет приятным.

18. Делайте физические упражнения

Не для того чтобы сбросить вес или не набрать его. А для того чтобы лучше себя чувствовать, чтобы ребенку было проще внутри устроиться и вить свое гнездышко. Поэтому идеальны — растяжка (йога, пилатес), дыхательные гимнастики (это в родах очень пригодится), также хорошо заниматься в воде, плавать.

Благодаря этому мышцы готовятся к родам, в организме мамы вырабатываются эндорфины, ткани становятся эластичнее, а настроение — более устойчивым.

19. Продолжайте любить своего мужа

Женщина очень быстро переключается на ребенка и свой растущий живот, часто забывая о том, что у нее есть еще и муж. Он, скорее, становится слугой — причем не очень усердным: то не то мороженое принесет, то не так быстро прибежит помогать, то откажется идти в магазин за солеными огурцами в карамели. И мы начинаем некогда любимого мужа пилить, изводить истериками. Всегда есть отговорка: мол, это гормоны бушуют. Не поэтому ли многие мужчины сбегают в это время от жен? Не поэтому ли многие боятся повторения истории в следующую беременность? Нам-то кажется, что ничего особенного мы не делаем, но так ли это?

Для ребенка самые важные отношения в его жизни — это не отношения с мамой или с отцом по отдельности. Для него важнее всего то, что происходит между мамой и папой. Чем больше там любви и принятия, заботы и радости, тем проще выстроится все остальное. И отношения с ребенком сложатся проще, и взрослая жизнь малыша тоже.

Поэтому, как бы ни хотелось использовать мужа в услужении своему животу, продолжайте любить его, заботиться о нем, помнить о том, что дети вырастут, а муж — останется с вами. И хорошо бы, чтобы любовь в ваших отношениях поддерживалась на протяжении всей жизни.

Полностью муж свою беременную супругу все равно понять не сможет, беременность (особенно первая) для мужчины — очень странный период, когда жена стремительно меняется и ведет себя очень странно, да еще и ожидания строит невероятные. Скорее всего, он почувствует, что стал отцом, гораздо позже, чем вы ощутите себя матерью, — и это нормально. Скорее всего, он не будет давать вам столько внимания и любви, сколько вам хочется (беременные просто ненасытны). И все же проявите уважение и благодарность. Ведь малыш ваш общий, это и его частичка тоже, хоть он пока этого и не понимает. Вам обоим сейчас нужна спокойная атмосфера дома, минимум стрессов и выяснений отношений. Всему свое время.

20. Испытывайте позитивные эмоции

В древних текстах написано, что ребенок чувствует эмоции

матери, а слышит голос отца. В принципе, это доказано современной наукой, но вот такая тонкая грань учеными не обозначается. Поэтому очень важно, какая вибрация будет издаваться из уст отца и какие эмоции будут у матери все это время. Поэтому мамочке желательно быть всегда в хорошем настроении. Насколько это возможно. Для этого мы и окружаем себя красотой и гармонией. Стоит минимизировать любой стресс в вашей жизни. А заодно снять излишние ожидания от мира и партнера — тогда и поводов для обид станет в разы меньше.

21. Выбирайте сексуальное воздержание

Это лишь рекомендации, потому что жизнь у всех разная, и не всегда муж и жена к этому готовы. Как минимум стоит уменьшить активность, на ранних сроках многие доктора рекомендуют половой покой, на поздних — сексуальные отношения могут спровоцировать начало родов. Если же вы оба к этому готовы, ваши отношения имеют много разных граней и с таким «постом» вы ничего в ощущениях близости друг к другу не теряете, то рекомендую попробовать. И да, ключевое слово — «оба», а не в одностороннем порядке, потому что «так правильно».

22. Молитесь

Именно так лучше проживать все тревоги, а у беременных их бывает достаточно. Вместо того чтобы костер паники разжигать дальше, лучше помолиться и довериться Господу — ведь именно Его силами ребенок из пары клеточек превращается в настоящего человека. Переживаете — молитесь. Начитались ерунды — молитесь. Пообщались не с тем человеком — молитесь. Ум успокоится, и для ребенка будет польза.

В Писаниях также говорится о том, что в утробе матери ребенку очень непросто. Душа помнит все свои предыдущие воплощения и очень страдает. Рождение для малыша — подобно смерти. Поэтому рекомендуется помогать малышу молитвами, чаще бывать в храмах, святых местах. Именно такая поддержка и помощь ему нужны в этот момент.

За своим здоровьем обязательно нужно следить — ведь вас теперь двое. Вопрос лишь в том, всем ли рекомендациям слепо следовать — или включать разум. Традиционные врачи иногда назначают одно и то же всем подряд, не думая о наших различиях. А еще они любят пугать, накручивать и лечить то, что лечить не нужно. Поэтому опять же — включайте разум, слушайте свое тело, изучайте процессы развития ребенка, чтобы понимать,

что происходит внутри вас.

Кроме того, вы можете проконсультироваться с аюрведическим врачом, и он поможет вам индивидуально подобрать натуральные препараты из трав, если есть какие-то проблемы. Неплохо с такими задачами справляются и хорошие гомеопаты-классики. Остеопат также может вам помочь, особенно если у вас есть проблемы с крестцом, копчиком, головными болями. А уж после родов остеопат — это лучшее, что может с вами случиться.

Хорошо, если рядом с вами есть опытная акушерка, придерживающаяся естественных взглядов, которая знает, что беременность — это не болезнь, но основа, которая может ответить на миллионы ваших вопросов и при этом поможет позитивно настроиться на сами роды. Кстати, есть и такие акушерки, которых потом можно даже в роддом приглашать с собой, чтобы родить в медицинском учреждении, но все-таки максимально естественно.

Главное, чему стоит научиться беременной, — это слушать свое сердце и свое тело. Только в сердце и можно найти правильный ответ на все вопросы: остальные могут предполагать, советовать, но истину, верную для себя, ты сможешь найти только в своей душе. Поэтому беременность — отличное время: это еще и замечательный повод для того, чтобы научиться жить в гармонии с собой. Настоящий благостный тренинг личностного и духовного роста! А какой приз нас ожидает по окончании этих девяти месяцев — это и вовсе бесценно!

Практическое задание. Замедляемся

Это задание будет актуально только для беременных девушек и женщин. Если это ваш случай, примите мои поздравления! В этой главе я собрала достаточно много рекомендаций для беременных, и, хотя на первый взгляд они довольно просты, все же при современном ритме жизни требуют определенной работы над собой. Возьмите красивый блокнот и на основании перечисленных пунктов составьте индивидуальный график того, как вы будете замедляться и украшать свою жизнь. Не просто записывайте один пункт, а подробно указывайте, как вы хотите его добиться: например, пишите не «меньше работать», а «обсудить с начальником работу на полставки» или «предложить удаленную работу из дома». Пишите не «испытывать позитивные эмоции», а «сходить на такую-то выставку», «навестить любимую подругу». Пусть этот план будет максимально вашим и максимально подробным. Внедряйте его в свою жизнь

постепенно! И тогда ваша беременность может стать самым чудесным временем вашей жизни.

Глава 10. Роды — это женская работа

Когда я была беременна в первый раз, я очень боялась рожать. Точнее, я очень боялась боли, зная, что роды — это боль. Первую половину беременности я предпочитала об этом не думать: «само рассосется». Были надежды, что вдруг родить — это как чихнуть — и все. Чем ближе «к делу», тем страшнее мне было. Думаю, эти чувства знакомы многим женщинам.

Помню, я тогда написала для себя аффирмацию о том, что рожаю легко, быстро и без боли. И только перед самыми родами я поняла, что такая аффирмация — это вообще не про роды, а про кесарево сечение. И если бы я дальше так себя убеждала, то именно это и случилось бы со мной и нашим первым сыном. Тем более что риск и показания в ходе родов появились.

Осознав, что программирую себя не на то, что в родах придется помогать ребенку, что «схалтурить» не удастся, я старалась настроиться на максимально естественные роды. Читала, смотрела, слушала. Информации тогда было немного. Родивших подруг тоже, и в основном все они рожали с помощью врачей. Многие говорили, что, если бы не врач, неизвестно, чем бы кончилось. Я слушала, слушала и верила. Все больше и больше. Так у меня сложилось ощущение, что все-таки роды — это медицинская процедура, как операция, которую нужно полностью доверить врачам: только они знают, как меня обезболить и как помочь родить.

Увы, такое отношение к родам стоило мне дорого. Мне пришлось пережить двенадцать часов адской боли, потому как я лежала на спине и вставать мне не разрешали. Не помогала никакая анестезия: я просто думала, что умру прямо в тот момент. Множество внутренних разрывов, после этого еще месяц я еле-еле передвигалась. И когда малыш родился, я испытала только облегчение, а не радость. Мне даже не положили его на грудь. Тогда я считала, что ответственность за роды несет доктор: она знает, что делает. У меня не возникло сомнений и вопросов, ни когда она ставила мне какие-то капельницы, ни когда раскрывала вручную шейку матки, ни когда давила мне на живот. Так первые роды стали моим маленьким кошмаром. Маленькое чудо меня радовало, малыш всех этих мучений стоил, но больше рожать мне не хотелось совсем.

Второй раз — я долго не могла на него решиться — я больше всего боялась повторения истории. Я много читала и слушала. Как минимум я уже не была так фанатично настроена, чтобы все было «правильно». Я понимала, что страхом боли могу навредить

себе и ребенку, поэтому на схватки я попросила эпидуральную анестезию. Мне это помогло сохранить силы, потому как потуги продолжались почти два часа, и они уже проходили без обезболивания. Это было непросто: сначала дышать, чтобы голова опустилась, потом то тужиться, то не тужиться — ведь малыш шел личиком вперед… В тот момент мне очень помогла акушерка, и тогда я поняла разницу между врачом, который делает механистично свое дело, и акушеркой, которая помогает тебе родить самой. Она была взрослой и опытной женщиной. Она много разговаривала со мной и даже пела мне песни. Расплетала мои волосы и узелки на занавесках. Молилась. Я тогда еще особо не умела молиться… Зато, когда мне сразу положили малыша на грудь, я рыдала. От счастья. Я в этот же день уже скакала по палате, носила сына на руках. И была счастлива. Легче, чем в первый раз. Не так страшно. Можно рожать еще!

В третий раз мне хотелось родить иначе. Без анестезии, стимуляций, естественно и легко. Но в то же время я боялась, что не получится. «Предыстория» у меня неважная. Да и, как оказалось, первые роды подарили мне кучу шрамов. И я просто молилась. Роды получились особенными. Космическими. Я видела разные фильмы о родах, читала истории о том, что все может быть легко. Но я считала, что так может быть у кого угодно, но не у меня… В тот день ночью мне как-то плохо спалось, хотя дату родов мне рассчитали только недели через две. Тренировочные схватки мучили меня с девяти вечера, а я так хотела выспаться. В три часа ночи муж приготовил мне ванну и лег спать. А в четыре проснулся, потому что я сидела рядом и рыдала. Он спросил меня, что случилось. А я сказала, что рожаю. И мне жалко будить моего врача — у нее первый день отпуска, времени четыре утра…

Мы долго собирались, ждали друзей, которые присматривали за старшими. Потом под дождем мчались в роддом по пустой дороге. Когда мы приехали, нас едва не отправили назад: сказали, что на роды это непохоже, короткие схватки, промежуток пока большой. Моя врач, зная, что живем мы за городом, предложила мне побыть час-полтора в роддоме, «мало ли чего». Она пообещала, что если ничего не изменится, то нас отпустят назад. Я легла поспать. Схватки тем временем продолжались, но я уже была уверена, что через часок мы поедем домой, к детям. Подумалось, что это была отличная «генеральная репетиция».

К моменту прихода врача, через час, мне снова не спалось, я гуляла по коридору с акушеркой, а муж спал на диване. Врач бросила на меня странный взгляд после осмотра — и сообщила, что часа через два родим. Я была в шоке. Потому как обычно

роды для меня длились по 12 часов, и казалось, что это никогда не кончится. Каждый сантиметр раскрытия длился бесконечно. А тут даже почти не больно. Прихватывает по чуть-чуть. Спать уже не получалось. Мячик, прогулки, мячик, прогулки. А потом уже и потуги… Я все думала о том, что как только станет больно, я смогу попросить анестезию. И когда стало очень больно — оказалось, что это уже финал. Две потуги. И боль ушла. Лука родился очень быстро. Легко. И безо всяких вмешательств. Он был похож на космического пришельца. И я впервые увидела, какой сперва ребеночек синеватый. И как он начинает кричать — и понемногу его тело меняет цвет с синего на красный. Меня заворожило это зрелище. Я обнимала его, такого бесконечно любимого, и рыдала от счастья. И мне сразу захотелось еще рожать. Рожать и рожать. Чтобы снова прижимать к себе маленькое тело, плакать от счастья вместе с мужем, смотреть в его глубокие глаза и благодарить Бога за это чудо.

Четвертый раз мы решили рожать на Бали дома. И это был совершенно новый для меня опыт, который открыл для меня и другую сторону родов. Об этом мне не хочется рассказывать в этой книге, книга ведь немного о другом.

Стоит ли брать с собой мужа?

Мой муж был со мной в родах все четыре раза. Спасибо ему за это огромное. Отдельное спасибо за то, что после первого кошмара он был со мной второй раз. И, видимо, за это третьи роды стали для него подарком. Он дремал на диванчике, когда его позвали ко мне. Он полагал, что зовут дышать и помогать, а на деле я отказывалась без него тужиться. Только он вошел — и через десять секунд на моей груди уже лежал Лука. Он тогда вообще ничего не понял, когда и как все это случилось.

Первые роды я почти не помню. Помню свои кошмары, помню боль. И мужа. Моего любимого и родного, который обтирал мое лицо прохладным влажным полотенцем. Для меня это были самые счастливые мгновения, а ему это далось нелегко. Я ведь чего там только не говорила в бреду: и «что я тебе такого сделала», и «да когда же это кончится», и «сделайте мне кесарево»… Он потом говорил, что самым тяжелым было видеть любимую, которая очень мучается, а ты ничем помочь не можешь. Хотя это не совсем правда: то, что он был рядом, очень помогало мне. Как бы я без него рожала — даже не представляю.

Второй раз нам обоим было проще. Но именно он мне помог продыхивать потуги в течение часа с лишним. Мы вместе с ним задували свечи на огромном торте. Казалось, что эти

воображаемые свечи никогда не кончатся. И, когда было очень тяжело, я сжимала его руку. По щекам текли слезы, но его глаза придавали мне сил и решимости. В четвертый раз и вовсе он был моей главной опорой и поддержкой.

Присутствие мужа на родах лично для меня важно. Я чувствую себя защищенной. Я знаю, что врач со мной не сделает ничего лишнего и что ничего лишнего не скажет. Муж за всем проследит и спасет нас. Но еще больше я люблю тот момент, когда малыша заворачивают в одеялко и дают в руки папе. И они стоят рядом со мной. Такие родные и любимые. Это едва ли не самое большое счастье в мире! Каждая женщина решает сама — рожать ли ей с мужем или без. Я не жалею, что все четыре раза он был со мной рядом. Мы вместе прошли эти важные мгновения. Мы стали еще ближе. И он был свидетелем чуда рождения наших малышей. По мне, так это бесценно.

Бояться ли родов? Наверное, это так же странно, как бояться самой жизни. Это одно из ее проявлений — очень прекрасное. Момент рождения нового человека. В этот момент малыш кажется своей матери идеальным и безумно красивым. Хотя со стороны он выглядит сморщенным, местами шелушащимся и красным. Роды — это сакральное мгновение, где встречаются жизнь и смерть. Где божественное так близко, настолько рядом, что, кажется, можно дотянуться…

Наша задача как женщин вернуть себе в родах свою природную силу. Снова научиться делать то, что мы разучились. Вернуть то знание, которое было утрачено: знание о том, как рожать, как проходить этот процесс мягко, зачем и почему именно так. А еще научиться доверять Богу и молиться. Потому что мы в этом моменте — просто исполнители Его воли.

Глава 11. Как сделать роды «мягкими»?

Да, вы не ослышались: роды могут быть именно «мягкими», по контрасту с совершенно другим сценарием, где весь процесс родовой деятельности форсируется от начала до конца, где вливают окситоцин и другие гормоны, где прокалывают плодный пузырь, лишь бы ускорить процесс и уложиться до пересменки акушерок, где женщину не спрашивают, как ей удобно и чем можно помочь, где есть место боли и родовым травмам.

Мягкие роды — это не то же самое, что роды естественные и домашние. Это такие роды, которые максимально приближены к естественным в силу имеющихся обстоятельств для каждой конкретной женщины. Мягкие роды — это не безболезненные роды, но и не ад для роженицы. Мягкие роды — это не только физиологический, но и духовный процесс. Эта глава имеет очень практическую направленность. В ней я обобщаю весь свой опыт, а это уже четверо родов на момент выхода книги — опыт того, как сгладить все «острые» углы, как сделать роды максимально плавными, проходящими в том темпе, который нужен матери и малышу. Это мой личный опыт, мое личное мнение. Надеюсь, они будут вам полезны.

1. У всех роды разные

У вас не должно быть все как в книге: такая-то периодичность, такая-то длительность, такая-то сила. Все индивидуально. И зачастую тело само знает, как и что для него лучше. Например, в третий раз меня чуть домой не отправили, потому что схватки были слишком короткими по времени. Как и в первый, и во второй раз. Меня тогда именно поэтому стимулировали, считая схватки слабыми. Но на деле оказалось, что мой организм так работает. Да, они короткие, но очень сильные. И для меня это норма, я с такими схватками и рожаю.

Даже у каждой мамы очередные роды могут кардинально отличаться от предыдущих. Вы никогда не знаете, какими они будут, даже если они не первые. Каждый раз все будет иначе, так как это нужно прямо сейчас и вам, и малышу. Вы не сможете предсказать ни когда это случится, ни сколько будут длиться роды, ни насколько сильными будут болевые ощущения. Каждые роды — индивидуальны. Такие, какими они должны быть сейчас.

2. Обездвиженной быть тяжело

Именно фиксированное положение роженицы на спине дает больше всего боли. Поэтому здорово, когда можно подольше побыть дома в первой фазе родов — там и в ванне можно полежать, и ходить побольше, и выбирать любые положения тела для проживания схваток.

Рожаете вы, это ваше тело, и вам решать, как это делать чисто физически. Вам говорят, что надо лечь на спину? Не соглашайтесь. КТГ можно сделать и сидя, просто, когда вы лежите, крепить и фиксировать датчики прибора удобно врачам. А вам будет больнее. Им часто удобнее поставить вам анестезию, капельницы или сделать кесарево: это быстрее и проще. Но, чем больше вы ходите, двигаетесь, скачете на мяче, тем проще переносить схватки, а малышу — пройти родовые пути. Поэтому лучше всего найти заранее врача, который будет согласен, что вы не будете лежать овощем во время своих родов, а будете танцевать, петь и бегать.

Одна моя знакомая все схватки ходила по лестнице обычного роддома вверх и вниз и в палату пришла уже рожать: врач был с этим согласен. Чем больше вы двигаетесь, тем проще проживать боль. Так что, если вы не хотите боли, не лежите на одном месте. И ищите удобные для вашего тела позы.

3. Место родов не так важно

Мнение о том, что место родов очень влияет на роды, спорно. Влияет только то, как чувствует себя сама женщина там, где она рожает. Главное, чтобы она чувствовала себя уверенно и в безопасности. Можно безопасно и мягко родить и в роддоме, можно получить сильные психологические травмы дома. Не стоит рожать дома только из соображений, что так модно, не ощущая при этом полной уверенности в том, что все пройдет хорошо. В выборе места важно, чтобы вы смогли сосредоточиться на себе и малыше. Чтобы вас не отвлекало ничего лишнего: ни звонки телефона, ни люди, которым что-то от вас нужно, ни даже медицинские процедуры. Чем лучше вы чувствуете в этот момент свое тело, тем легче роды проходят. Проверено на себе.

Домашние роды — не для всех. Поэтому еще раз уточню: я не адепт домашних родов. Роды могут быть любой сложности, несмотря на то, какие они по счету. Каждый ребенок индивидуален, и он может приходить в мир по-разному. Вы при желании можете создать нужную атмосферу где угодно — хоть в роддоме, хоть дома, и всегда есть возможность выбора самого главного человека, который будет вам помогать. Квалифицированные акушерки знают, что дома рожать можно

только тем, у кого идеальная беременность безо всяких осложнений, когда нет проблем ни с давлением, ни с отеками. В противном случае — это всегда риск.

4. Чем меньше вмешательств, тем лучше

Я за естественность самого процесса, где бы он ни происходил. Вот это важно: минимум вмешательств, раннее прикладывание, совместное пребывание, пульсирование пуповины. Обстановка и все остальное не так важны. А вот как вы себя в ней чувствуете — имеет значение. Любые вмешательства в процесс родов обычно имеют последствия. Например, прокалывание пузыря вызывает у детей повышенное внутричерепное давление. Поспешное перерезание пуповины сразу лишает новорожденного огромного количества крови, а значит, иммунитета и сил. Стимуляции гормонами и анестезия очень сильно влияют на нервную систему ребенка. Эпидуральная анестезия лишает ребенка эмоциональной поддержки в родах, и это может сказаться на нем впоследствии. Кесарево сечение дает ребенку программу пассивности: по жизни ему будет казаться, что его должны спасать другие люди. Следуйте за природой, а не против нее. Ею все продумано.

5. Помните про два гормона

Самое главное, что нужно знать: родами руководят два гормона. Окситоцин: он вырабатывается сам, когда мама расслаблена и настроена хорошо. Этот гормон раскрывает матку, размягчает тело и всячески способствует мягким родам. Второй — адреналин. Он, наоборот, блокирует выработку окситоцина. И, значит, родовая деятельность сворачивается. Если вам в родах вдруг сказали что-то не то, напугали, вы сами в это включились, родовая деятельность может ослабнуть. Тогда вам поставят капельницу с окситоцином для стимуляции. Но зачем, если можно все решить проще? Просто расслабиться, настроиться на позитив, окружить себя приятным и не слушать всякий бред.

6. Вам нужна поддержка

На родах хорошо бы иметь рядом близкого человека. Не обязательно мужа, но лично мне муж очень помогает. Может быть, вы захотите взять с собой маму, старшую сестру или подругу, если у вас близкие отношения. Или доулу — профессиональную помощницу в родах, «повитуху». Зачем? Чтобы

кто-то о вас заботился. Не о ребенке, а именно о вас лично. Принес водичку, сводил в туалет, просто пожалел и создал приятную обстановку, чтобы окситоцин работал интенсивнее. Даже просто внимательная индивидуальная акушерка уже много значит для успеха. А еще близкий человек может следить за врачами, чтобы вам не поставили ничего лишнего.

7. Найдите «своего» врача

Иметь договоренности с акушеркой или врачом — разумная практика. Обговорите с ними роды заранее. Когда я рожала впервые, я спросила врача обо всем, кроме самих родов. Я сама не знала, как это будет, и не представляла, какие планы у врача. Оказалось, что наши планы разошлись. Так вот, если вы заранее обговорите, что вам хочется, а чего не хочется, как вы хотите себя вести во время родов, вам и врачу будет проще. Предупредите сразу, что вы хотите провести роды максимально естественно и в движении. Рожая в роддоме, я предпочитаю приезжать туда попозже, не сразу с началом первых схваток. Опять же чтобы иметь больше свободы.

И не так давно я услышала фразу, которая поможет вам определиться, с кем рожать. Рожайте с тем, кому вы легко можете сказать «нет» — это индикатор доверия между вами. Если вы даже в обычном состоянии не можете своему врачу отказать без переживаний, то подумайте, что произойдет, когда вы будете в схватках или потугах.

8. Роды — ваша ответственность

Ваши роды — это ваши роды. Переложить ответственность на кого-либо не выйдет. Придется потрудиться. Потерпеть. Проявить фантазию. Не думайте, что если у вас чудо-доктор, то он сделает все сам. Он может, только это называется кесаревым сечением, и у этой процедуры есть серьезные последствия для детей. Одно дело, если иначе никак, а другое — если вы просто не готовы к родам. Поэтому — готовиться нужно. Обязательно.

Ваша уверенность действительно много значит. Это касается любых манипуляций — вы просто уверенно отказываетесь от лишнего. Поэтому не важно, где вы рожаете. Важно — с кем и как вы себя при этом ощущаете. Я знаю истории, когда с акушеркой в домашних родах не было гармонии, и от этого роды шли плохо. А бывает, и в роддоме идиллия с врачами — и все проходит идеально.

9. Не позволяйте себя запугать

Увы, в наших роддомах процветает то, что называют «акушерской агрессией». Врачи привыкли пугать женщин, активно стимулировать процесс, вызывать роды, выдавливать детей. Они укладывают нас в свои графики и схемы. Но я бы хотела расставить акценты: ведь это мы, женщины, позволяем так с нами обращаться. Это мы воспринимаем всерьез «страшилки» и доверяем тем, у кого нет цели сделать наши роды естественными. Мы настолько боимся родов и сами своего тела не чувствуем, что позволяем другим людям вот так агрессивно вмешиваться.

В третьих родах я это поняла отчетливо. Не врачи и не акушерки виноваты в наших проблемах. Это моя ответственность и забота — сделать так, чтобы в моих родах этого не произошло. Нужно чувствовать себя, свое тело, быть уверенной и спокойной, несмотря ни на что. Что бы и кто бы ни говорил. Если я не позволю так с собой обращаться, ничего этого не случится. В том числе для этого нужен рядом свой человек, чтобы дать отпор и выставить границы, защищать. С этой точки зрения муж на родах — идеален.

10. У анестезии есть своя цена

Эпидуральная анестезия стала применяться настолько широко, что о ней стоит сказать отдельно. У меня есть опыт родов с ней: второй раз после травматичных первых без нее я бы просто не решилась. Но у комфорта матери есть своя цена, о которой я узнала позже. Во-первых, при анестезии ты лежишь, а это значит, что помочь ребенку опуститься в тазовые кости под действием силы тяготения ты не можешь, и это удлиняет процесс потуг. Во-вторых, вследствие действия анестезии мама в своем теле ощущает ватность, онемение. То же самое испытывает ребенок, а значит, ему сложнее пробираться к выходу.

В-третьих, во время сильной боли наш организм вырабатывает эндорфин, поддерживая его уровень. У этого гормона две роли: прежде всего он передается ребенку, который испытывает в родах не меньшую боль, и ему становится легче. А кроме того, после естественных родов и мама, и малыш обычно полны сил, и, если такого ребенка положить маме на живот, он сможет сам найти грудь и доползти до нее. Когда же мы ставим эпидуральную анестезию, боли мы не чувствуем, а значит, нет этой поддержки гормона эндорфина, и ребенок остается со своей болью один на один, мама ему не помогает. И сил после родов у обоих нет.

В-четверых, есть психологические исследования и предположения о том, что мамам после обезболенных родов сложнее ребенка любить, поскольку они не заплатили некую родовую цену боли, и привязанность к ребенку у них меньше. И у ребенка, кстати, тоже, ибо в родах он чувствовал себя брошенным на произвол судьбы. Я это проходила на своем опыте и очень хорошо это помню. Правда, мне попалась очень хорошая врач с осознанным подходом к родам, поэтому анестезию мне сделали только на схватки, и к моменту потуг ее действия уже не было, а значит, все это проходило «на живую», что очень помогло мне и малышу. И роды не были курортом в общем и целом, за что ей большое спасибо.

Есть случаи, когда анестезия нужна, но в целом я бы советовала относиться к ней осторожнее и осознаннее. На самом деле, родовая боль не такая ужасная, ее можно терпеть, если помочь себе выбрать правильное место и способ ее проживания. Это говорю я, которая боли всегда боялась!

11. У каждого ребенка свой путь

Еще раз скажу — это важно. Ребенок приходит в мир именно так, как должен. Кто-то попой, а кто-то через кесарево. Играют роль и его судьба, и его желание, которые нам остается принимать как данность. Сделать все зависящее от нас, чтобы все прошло естественно, а дальше — довериться мирозданию. Иногда стоит ставить анестезию, например если у женщины огромный страх родов и боли, и тогда это помогает. Иногда без кесарева не обойтись. Не стоит себя корить за то, как прошли ваши роды. Значит, так и должно было быть. Но лучше все же сделать все то, что зависит от вас, поработать до родов со страхами, может быть, даже с психологом.

Одна моя знакомая готовилась к кесареву сечению: у нее проблемы со зрением. Но роддом, где она планировала рожать, закрылся, и, когда настал тот самый день, привезли ее в другой. А там доктор решила, что она может родить сама. Она не была готова к этому — ни физически, ни психологически. Но, видимо, это было нужно ребенку, и роды прошли естественным путем. Мне известны и другие случаи, когда у очень «естественно настроенных» мам случается что-то непредвиденное и им вынужденно делают экстренное кесарево, а потом они себя за это корят и мучаются. Я знаю женщин, у которых третьи роды становились самыми трудными — после первых двух легких. У каждого ребенка свой путь. Начинается он в момент зачатия, и можно понять по самой беременности и родам, какой характер у

малыша.

12. Правильный настрой и молитвы

Чем более зажато тело, чем больше в нем зажимов и страхов, тем сложнее идет процесс. Так что можно и нужно помогать себе духовной музыкой, приятным общением. Здорово до родов пройти какую-то работу с психологическими блоками. Перед вторыми родами, за десять дней до них, я была на расстановках, где мне помогли проработать один из важных аспектов взаимоотношений с моим папой. Я тогда очень много чего продышала, и тело стало гораздо более расслабленным. Такая вот была у меня подготовка.

Подготовка к родам в группах — это вопрос выбора. Во время моей первой беременности на группе подготовки рассказывали в основном о лекарствах и пугали осложнениями. Во второй и третий раз у меня не было времени ходить куда-то. И я ограничивалась чтением, слушанием и общением с опытными мамами. Для меня это оказалось лучшей школой. Все-таки женщине важно понимать, что ей предстоит пройти. Быть к этому готовой — физически и эмоционально. Быть позитивно настроенной на труд. Понимать, что это не конец (как же мне не хватало в первый раз ощущения, что это все закончится!).

Важно также доверять Богу. Во время схваток в третий раз я вообще читала молитвы, и боль отходила на задний план. Я училась доверять своему телу как инструменту в руках Господа. Как проводнику новой жизни в этот мир. И тело, как оказалось, знает само, что ему сейчас нужно и важно.

В современном мире естественного осталось мало, и нас так пугает то, что мы не можем контролировать. Поэтому нам проще стандартизировать все, а потом вмешиваться, если что-то идет не по плану. Проще слушать врача, чем научиться слышать свое тело. Проще делать, как принято, чем как нужно организму сейчас. Проще контролировать процесс, чем молиться. Но женская суть раскрывается именно в предании себя. В этом сила — в предании судьбы Богу. Когда мы делаем свою работу, которую он нам доверил. И одновременно доверяем ему руководить этим процессом.

В родах меня обычно согревают две мысли. Первая: ребенку в процессе тоже трудно, и я должна ему помогать. Вторая: однажды это закончится, и он закричит у меня на груди. И это будет самое счастливое мгновение! И да, не так страшны роды, как их малюют! Это может быть красиво, естественно и радостно. Честно-честно! Я желаю всем беременным легких и прекрасных

родов. Ведь это не медицинская процедура, которую полностью контролирует врач. Он может помогать, но трудиться должна женщина. Это также не какое-то чудо и мистика, когда раскрытие может произойти само и ребенок сам появится на свет. Во время родов мамы именно трудятся, помогая ребенку родиться. Соответственно, настрой на удачные роды — это настрой на хорошую работу, приятный труд.

А если не сложилось?

Лучше, конечно, проблемы предупреждать. Но что, если не вышло? Если вы хотели естественно родить, а получилось кесарево? Если не вышло обойтись без анестезии? Стоит ли после этого считать себя «недоматерью»? Конечно нет! Хорошие и здоровые люди вырастают и из «кесарят», и из тех, чья мама рожала с эпидуральной анестезией, и из тех, кто родился раньше времени и долгое время был разлучен с мамой.

Значение имеет только любовь. Только ваша любовь. Она лечит все, последствия любых негативных событий, пришедших к вам и малышу по судьбе. Да, вам стоит знать, какие последствия несет то или иное действие и решение. Да, вам стоит быть в курсе, с чем потом придется столкнуться. Но это не фатально. Это исходные данные, которые вы имеете в виду, воспитывая малыша, учитываете их, ищете способы компенсировать. И это то, что необходимо пройти и вам, и ребенку. А способов сейчас очень много!

Но главное — это ваша любовь. Мягкие роды полезнее и для мамы, и для ребенка, они гарантируют ему минимум травм, связанных с первым днем его жизни. После них вам проще восстанавливаться, а малыш чаще всего спокойнее и здоровее как физически, так и психически. Если же судьба вашего ребенка такова, что уже на входе в этот мир ему нужно было столкнуться с подобными испытаниями, стоит это просто принять как есть. И вместе с малышом пройти этот путь, с любовью, верой и молитвой. Не опускайте руки, не вините себя понапрасну, не жалейте ни себя, ни свою кроху. Главное — это любовь. Помните, да?

Практическое задание. Актуально только для тех, кто готовится к родам

Составьте свой план, как вы хотели бы рожать ребенка, что для вас важно. Какая музыка вам помогла бы расслабиться? Какие запахи вам могли бы помочь? Каких людей вы бы хотели видеть

рядом? На какие вмешательства вы согласны, а на какие — нет? Хотите ли вы подольше не перерезать пуповину? Хотите ли рожать вертикально или в воду? Что вы планируете делать во время схваток: танцевать, петь, прыгать на фитболе, ходить, сидеть в душе? Нужна ли вам анестезия, если да, то какая? Хотите ли вы, чтобы ребенка сразу вымыли, положили вам на грудь, приложили к ней? Хотите ли вы, чтобы ему закапывали капли в глазки, ставили прививки? Не откладывайте такие вещи на потом, подумайте об этом уже сейчас, обсудите это со своим врачом.

Глава 12. Послеродовое восстановление

Самое трудное и волнительное позади: девять месяцев ожидания и роды окончились, ваш долгожданный малыш появился на свет. Но если во время беременности фокус внимания все время был на женщине, девушке, то сразу после родов он тут же смещается на новорожденного, а о ее проблемах и трудностях адаптации организма к новой роли тут же забывают. Если малышами в первый месяц жизни занимается отдельный доктор — неонатолог, а затем пытается взять дело в свои руки поликлинический педиатр, то состояние здоровья женщины после беглого осмотра в роддоме уже никому не интересно. Мол, сделала свое дело — и молодец, можешь встать обратно к станку.

Отчасти поэтому я наблюдаю два типа женщин. Одни после родов разваливаются на части и говорят, что все это слишком затратно для организма. Что все лучшее уходит к ребенку, а маме остается только постареть. А другие становятся сильнее, моложе и здоровее. И даже гораздо красивее. Просто светятся здоровьем и красотой. Странно, правда? И те и другие — просто стали мамами. А изменения в них происходят противоположные. Я решила изучить эту тему, пообщаться со специалистами еще перед тем, как родить третьего сына. И теперь я понимаю, что два ключевых фактора определяют, как мы чувствуем себя после родов.

1. Протекание родов

Были ли роды естественными и мягкими, насколько мама была физически и психологически готова к ним. Имела ли место так называемая акушерская агрессия, когда в роды вмешиваются грубо, нанося травмы ребенку и маме. Увы, такими были мои первые роды: с выдавливанием, ручным раскрытием и прочими ужасами. Почти месяц после родов я лежала и ползала, а потом начала разваливаться: то одно болит, то другое. А мне было всего 24! Последующие же роды были мягкими: без травм, мне довелось испытать очень бережное отношение акушерки и врача. Вечером после родов я уже была как солдатик. И да, я чувствовала себя помолодевшей — каждый последующий раз.

2. Послеродовой период

Сейчас об этом начали говорить — наконец-то! Как важно не

скакать после родов, будто олень, не вставать сразу к плите, не носиться по делам. Насколько важно отлежаться. Неделю, две, три. Лучше месяц. Лежа кормить, лежа же заниматься со старшими. Тем не менее все новое — хорошо забытое старое. И в традиционной культуре к роженицам относились довольно трепетно, оберегали их, давали возможность прийти в себя.

Все эти сказки про то, что славянские женщины рожали, не отходя от серпа прямо в поле, — не более чем миф. Наверное, такое могло случиться на поздних сроках беременности — незапланированно. Но в целом процесс родов всегда обставлялся как тщательно продуманный ритуал, где каждая мелочь играла свою роль и была очень важна. На волю случая не полагались: это точно!

Сохранились литературные труды, по которым можно сделать вывод, как наши предки рожали детей и как женщины вели себя в послеродовой период. Указания на то, что женщина должна находиться в покое некоторое время после родов, соблюдать особую чистоту тела, содержатся, например, еще в трактате внучки Владимира Мономаха, Евпраксии, написанном девять веков назад, и в дореволюционных книгах. Аналогичный подход широко практиковался и в советское время. Как свидетельствуют этнографы, вплоть до начала XX века в России женщины старались следовать этим рекомендациям. И не только дамы высших сословий. Вот отрывок из книги В. Бердинского «Крестьянская цивилизация в России»:

> «…А после родов роженицы кладутся на пол на ржаную солому, где лежат неделю. Во все это время каждый день, по два раза, согревается баня, куда она ходит в самой изорванной одежде с костылем в руке, чтобы показать, что роды ей дались нелегко — избежать „уроков“, отчего можно заболеть. Из бани возвращаясь, нужно опираться на плечо повитухи или мужа».

Так у меня и было во второй, третий и четвертый раз: малыши кушали и спали, а мы со старшими делали массаж, общались, смотрели мультики, рисовали, собирали Lego. Муж очень помогал, у меня была помощница для уборки дома. Но главное — позволение себе лежать. Бездельничать, если это можно так назвать. Ведь после первых родов я тоже не могла встать (просто физически не могла) и лежала, но по-настоящему расслабиться мне мешало чувство вины, что я не имею права на это, что меня ждет множество домашних дел. Хотя, как оказалось, мужу было не так много надо от меня: лежа в кровати почесать ему спину, приготовить один раз на весь день. Просить его о

помощи можно было активно.

И поэтому мне хочется более подробно рассказать о послеродовом восстановлении. Как восстановиться так, чтобы роды стали «расаяной», как описано в Аюрведе, — тем, что полностью омолаживает женщину.

В чем суть восстановления?

Представьте, что у вас дома — в однокомнатной квартире — все в порядке. Диванчик, кровать, кухня. А потом вы решили временно завести слона. Причем сперва он помещался на диванчике, а потом вырос. И вот уже кухню помял, диван задвинул, кровать из окна торчит… Пространства мало. А слон растет и растет! Потом вы решаете отдать-таки слона в зоопарк. Но дома-то остался разгром. Что нужно делать? Вернуть все на свои места, где-то сделать ремонт, починить что-то и уж только потом звать гостей.

Примерно то же самое происходит с беременным телом: вчера печень была тут — теперь убежала немного наверх, желудок тоже спрятался, чтобы по нему не пинали, кишечник свернулся «буквой зю», и все пространство заняла матка — с младенцем. Который растет не по дням, а по часам. С каждыми родами у женщины обычно младенцы крупнее (не мой случай, у меня они стандартные). И с каждыми родами восстановить порядок в «квартире» обратно становится все сложнее, эластичность тканей утрачивается.

Когда у нас нет понимания, что целых девять месяцев организм перестраивался — и ему нужно помочь вернуться обратно, — мы совершаем ошибки. Качаем пресс, когда органы еще не вернулись на свои места, — и делаем только хуже (например, получаем диастаз мышц живота). Или скачем, как мама-обезьяна из мультика: из роддома к плите. А потом… Потом у нас отваливается спина, появляются боли во внутренних органах, мы чувствуем себя расклеенными и разбитыми, даже как будто постаревшими.

Все не заканчивается родами. Трансформация должна быть и обратной: то есть не только из человека в «пузико», но и из «пузика» — снова в человека. Минимальный срок щадящего режима — хотя бы 30–40 дней. Режима, когда вы отдаете все ресурсы организма ему самому, чтобы он вернулся в нужное состояние. Мудрый организм все это сделает сам, если вы просто дадите ему время и возможность для отдыха.

А дальше просто. Ноги должны быть всегда в тепле, потому что ноги — это и почки, и женские органы, поэтому все время на

ногах должны быть носки. Для почек и для молока хорошо много теплого питья. Так мы выводим все лишнее, восполняем водный баланс. Лежим. Чтобы внутренние органы вставали на места и позвоночник тоже отдохнул. Существует техника послеродового пеленания женщин, которая позволяет как раз «закрыть роды», ускоряет процесс восстановления, но специалистов буквально единицы, так что слишком усложнять тоже не стоит. Самостоятельно можно делать подвязывание живота, чтобы помочь органам малого таза встать на место. Об этом много пишут в Интернете — просто запросите информацию в поисковиках. Также вам на помощь может прийти опытный остеопат.

Формула проста: никуда не бежим и не спешим — ни к какому станку, ни к какой плите. Не хватаем швабры. Просим помощи у близких. Ищем помощников по дому. Хотя бы на первый месяц. Занимаемся самым важным: собой, малышом, привыкаем к новой жизни.

Отдельно хочу сказать про слинги. Я очень их люблю, и у меня куча любимых шарфов, но пользоваться ими активно я начинаю не сразу после рождения ребенка, а не раньше, чем через месяц-другой. Сначала максимум по 15 минут в день, чтобы приготовить обед, наращивая нагрузку постепенно. По той же причине: телу нужно дать время для восстановления. Второй сын со второго дня был «слингожителем» и повсюду ездил на мне. В итоге у меня начались проблемы с желудком, который потом остеопатически ставили на место. Со спиной тоже были сложности, потому что я не дала телу отдохнуть и восстановиться.

С третьим сыном я уже сознательно оттягивала момент начала использования слинга: мы вместе лежали, и контакта кожа к коже нам было достаточно. Или я держала его на руках, сидя в кресле-качалке, где нагрузка на спину распределяется иначе. На руках с ним я не ходила по городу, не таскала его на себе, пока делала дела. Сразу после рождения Луки я вообще постаралась свести работу по дому к минимуму по такой схеме: один подход на кухню — загружается посудомойка, мультиварка первая и вторая, чтобы был обед для всех, он же ужин. Один подход в ванную комнату — загружается стиральная машина, постиранное развешивается и раскладывается. Один подход для сбора мусора, а его с двумя старшими, конечно, немало. И остальное время — я лежала. Дети были со мной. Даже странно, но, оказалось, что можно так жить. И хозяйство не запускается, и дети получают много внимания.

Оказалось, что мать тогда еще троих детей может лежать весь

день — и мир не рухнет! Я была даже немного в шоке от этого. Конечно, нужно чуть больше уборки вечером. Чуть больше терпения и гораздо больше веры в старших. И все сытые, довольные. И пусть весь мир подождет! Открою секрет — и с четырьмя детьми можно жить в таком режиме первый месяц.

Иногда главное состоит не в том, чтобы куда-то идти и чего-то достигать. А в том, чтобы замедлиться, расслабиться и позволить себе остановиться. И просто жить. Дышать. Любить. Заботиться. Безо всяких целей и условий. Для меня это стало важным после родов, чтобы восстановиться и поберечь свое тело. Оно у меня одно и сделало очень важную работу: помогло родиться еще одной душе. За это его стоит благодарить и беречь. Вознаградите свое тело за столь важный труд — вниманием и заботой.

Мама — на первом месте

В этой части мне хочется обратиться к тем, у кого рядом есть молодая мамочка: к папам, бабушкам, подругам. Эта глава и для самих молодых мам, и для тех, кто только собирается познать радости материнства. Можете показать это мужу и другим своим близким. Особенно актуально написанное становится не сразу, а примерно через пару месяцев после родов. Итак, что же должны обязательно знать и счастливые женщины, и их близкие? В чем главная составляющая «успеха» перехода женщины и семьи в новое состояние?

Первый месяц женщина живет на гормонах. Так придумано природой, что сперва сил у матери как будто очень много, присутствует даже легкая эйфория, да и сам малыш чаще спит. А когда малыши спят — они такие ангелочки! Это придает еще больше сил маме. Кроме того, первые недели после родов у нас все-таки принято маме помогать: муж делает больше работы, иногда берет отпуск, чтобы помочь, приезжают бабушки и тетушки.

А потом… Потом помощники устают, выходят на работу, уезжают. А мамочка остается с ребенком наедине. И не только с ним, а наедине с новыми проблемами, которые раньше ей были неведомы. Если ребенок первый, то для нее будет ново все: кормления каждые два-три часа и максимум столько же времени, когда можно что-то сделать по хозяйству. Максимум, не больше. Если ребенок спит. А если нет? Если ребенок второй, то здесь уже нужно учиться быть мамой обоим. Вспоминать, что такое младенец, и учиться совмещать младенца и подросшего малыша… И так каждый раз. Каждый раз по-новому.

Покидают женщину в это время и гормоны, которые создавали для нее эйфорию первых дней. Она, конечно, испытывает счастье, глядя на спящий комочек. Или на его улыбку. Или когда он делает что-то: переворачивается, держит голову, пытается ползти. Но она еще и устает. Очень сильно. И не только физически, но и эмоционально — что страшнее.

В этот трудный момент женщина снова может попросить помощи, и ей помогают. Например, бабушка может забрать старшего ребенка на каникулы. Но почему-то мамочка не радуется, ей не становится легче.

> Так, одна моя знакомая родила второго ребенка и перестала видеть первого. Бабушка с дедушкой забрали его к себе, чтобы дать матери отдых. В итоге мать очень тоскует, и это мешает ей быть счастливой. Ребенок тоже скучает, а кроме того, ему кажется, что его променяли на братишку или сестренку. То есть параллельно создается новая проблема, с которой потом придется разбираться.
>
> Родственники чаще всего помогают именно так: забирают ребенка, чтобы мама в это время могла делать, что хочет. Так, другая моя знакомая вынужденно перевела малыша на смеси, потому что ей помогала тетя, которой просто надоело носить ребенка матери каждые два часа, и она стала кормить малыша на улице смесью из бутылки и на ночь тоже. Потом малыш отказался брать грудь.
>
> Третья моя знакомая едва не развелась с мужем. Он так увлекся малышом, что совершенно забыл о ней. Приносил его только на кормления, а потом гулял, купал, носил на руках, играл. Мать практически была разделена с малышом. Даже ночью с малышом спал папа. Все делалось для того, чтобы мама отдыхала, чтобы у нее было молоко. Но отдыхала ли она?

Это грустные истории. Не только потому, что у них есть последствия как для мамы, так и для малыша в виде душевных травм и лишних переживаний. А еще и потому, что это истории, когда хотели и могли как лучше, а получилось — как всегда. Истории, в которых никто не выиграл. Мать не стала счастливее и не смогла отдохнуть. Ребенок тоже не получил ничего хорошего. А люди, которые помогали, действовали от чистого сердца. Но результат…

Проблема в том, что наши близкие просто не знают, как правильно помогать. Они хотят помочь и стараются, но прикладывают свои усилия не туда. И тем самым часто делают

еще хуже. Хуже всем: и мамам, и детям, и самим помогающим.

Нам, молодым мамам, нужна помощь, мы это чувствуем. Мы даже можем научиться этой помощи просить. Но вот какая именно помощь нам нужна, мы сами до конца не всегда понимаем. И часто это вызывает еще и чувство вины: мне же помогают, а я, неблагодарная, все равно недовольна. Материнский стресс усиливается. Тогда получается, что без помощи со стороны физически сложнее, но эмоционально проще: мамочка хотя бы не остается виноватой и понимает, что делает. Только все раздражает к концу дня, и сил хватает только на то, чтобы упасть в кровать. А так — все хорошо!

Я уже четырежды мама. И почти каждый раз история повторялась: чем больше помощи — тем сложнее. А совсем без помощи хоть и трудно, но терпимо. Так, со старшим сыном мама приезжала к нам каждый вечер: укачивала его, давала советы. Муж тоже укачивал ребенка и постоянно спрашивал, когда же он перестанет орать. Подруги рассказывали мне, что я обязана уже вставать и гулять с ребенком, даже если я хожу еле-еле. Знакомые учили, что пеленки надо гладить с двух сторон и что ради ребенка нужно есть только гречку. И так далее.

В итоге в первом декрете я оказалась в каких-то жутких рамках, где ничего нельзя мне, но я должна очень много всего. Где мне, с одной стороны, помогали, но с другой — еще больше от меня требовали. Где главным являлся ребенок, все думали только о нем. Чтобы ему было хорошо, чтобы он был здоров. А я оказалась обслуживающим персоналом. Никому не было интересно, как я себя чувствую. Оправилась ли я после родов, болит ли у меня что-то, трудно ли кормить грудью и вставать по ночам.

Когда я просила о помощи, у меня забирали мое сокровище и требовали отдыхать. А как я могу отдыхать, когда мое сердце унесли и оно кричит за стенкой? Когда я прибегала и хватала его, муж сердился, что я не пользуюсь случаем и не отдыхаю, что я сама не даю себе помочь. А я просто не понимала, какая помощь мне нужна, и не могла ему это объяснить.

То же самое было со вторым ребенком, правда, в этой ситуации была и другая специфика: ребенка стало два. Это едва не повторилось и после рождения третьего сына, пока я не поняла, что мне действительно нужно.

> Моя мама приезжала к нам на две недели, а я дико устала за это время. Потому что при маме лежать, как я делала месяц до ее приезда, невозможно. Потому что появляется очень много «должна» и много «стыдно». И муж к этому тоже привыкает, переставая заботиться обо мне в том объеме, который мне необходим.

Вот так, через много букв, я и подхожу к основной мысли. Основной потребности молодой мамочки. Секрет в том, что заботиться нужно не о малышах. А о маме. Потому что, если мама счастлива, счастливы будут все.

Так и было — когда родился Лука. Первый месяц мы валялись в кровати вчетвером — я и трое сыновей — почти целыми днями. Муж приезжал пораньше, чтобы прибраться дома и развесить постиранное машинкой белье. Дети все время были со мной, и мы чудно проводили время. Я не уставала к вечеру от такого огромного количества общения. И я была счастлива. И дома было спокойно.

А когда приехала мама, я стала уставать. Потому что я не уточняла, какая помощь мне нужна. Мама забирала детей, а мне без них становилось хуже. Особенно без малыша. Я люблю о них заботиться, а мама сама их кормила и сама с ними гуляла. Укачивала малыша, когда он плакал, и мне оставалось только его кормить. Несмотря на такую мощную поддержку с ее стороны, я очень уставала. Мне в эти дни не хватало заботы обо мне: дать поспать днем, полежать побольше — с детьми, с малышом. Принести теплого чаю, чтобы не бегать туда-сюда за ним. Но причина неудачи была не в маме. Я сама не позволяла о себе заботиться, не только не просила, но и не позволяла. Я не понимала, чего мне не хватает.

Хорошо было, когда мама готовила и убиралась дома. Когда она со старшими детишками гуляла во дворе и лепила снеговиков, когда занимала старших утром, чтобы я могла сходить в ванную, когда она отпускала нас к стоматологу. Вот такая помощь была на благо. Добавить бы сюда возможность чуть дольше поспать утром, прилечь днем, теплый чай — и это был бы настоящий курорт для меня.

Если бы я тогда знала то, что знаю сейчас! В четвертый раз я уже точно знала, что просить и заказывать у помощников: заботу обо мне в первую очередь. Обо мне как о мамочке. Без отрыва от малышей — особенно самой маленькой.

Дорогие бабушки, отцы, неравнодушные близкие и родственники! Если рядом с вами есть мамочка, предложите ей помощь. Приготовьте ей завтрак. Дайте ей поспать подольше.

Помогите ей дома — с уборкой, стиркой, посудой. Принесите ей чай в постель. Дайте ей возможность спокойно сходить в ванну и помыться не на бегу. Купите ей красивое платье, особенно если это платье для кормления. Не требуйте от нее подвигов. Спрашивайте, как она себя чувствует. Радуйтесь малышу вместе с ней. Говорите ей комплименты. Дарите ей цветы, а не только ползунки ребенку. Спросите ее, чем ей помочь.

А еще — расскажите ей секретную мантру всех мамочек: «Mum is happy, everyone is happy». Что означает: «Когда счастлива мама, счастливы все». Главная обязанность мамы — не гладить пеленки с двух сторон и не поддерживать в доме стерильную чистоту. А быть счастливой и радоваться своему материнству. Если она будет счастлива — будут счастливы все.

Для счастья же женщине нужно не так много: жизненно важны всего две вещи.

1. Получать заботу. И об этой заботе нужно просить — мужа, родителей, подруг. Телепатов рядом с нами не бывает: если наши близкие не знают, что нам нужно, они дадут то, что умеют. От чистого сердца, но не обязательно нам это понравится.

2. Давать заботу. Поэтому нельзя укладывать женщину в одиночестве отдыхать: она с ума сойдет и накрутит себя. Нельзя ее разделять с объектом, которому так нужна ее забота, — с малышом и подросшими детьми.

Я хотела бы также сделать акцент на том, как важно бывает давать возможность своим родным заниматься с малышами, не критикуя их за то, что каждый будет делать это по-своему. Скажу честно — с первым сыном я была жадиной, хотя я просила мужа о помощи много и часто. Но очень редко я давала ему возможность помочь мне на самом деле. То есть сначала о чем-то просила его, а потом с фразой «Ну не так же!» — делала все сама. Казалось, что он не сможет так же хорошо одеть малыша, погулять с ним, уложить его спать. Разве что памперс точно поменяет, если оденет верной стороной, и искупает, но и тут я проконтролирую.

Конечно, это сказывалось на желании мужа заниматься с ребенком. Помощь он предлагал все реже и реже. И однажды я обнаружила, что ребенок полностью на мне. Во второй раз это было уже невозможно. Можно было бы, конечно, напрячься и немного превзойти свои возможности, но сил особо не было. Годичный марафон реабилитации старшего сына уже давал о себе знать. Поэтому пришлось доверять. Сперва — старшего: отвезти на занятия, в садик, помыть его или собрать на улицу. Иногда результаты совместной деятельности удивляли, но если им обоим было нормально в таких джинсах и свитере, которые они

самостоятельно выбрали, то я сдерживала свои комментарии.

Потом я начала делегировать мужу и второго сына. В грудном возрасте это сложнее — кажется, что без мамы точно никак. Но оказалось, что все возможно. И местами папа справлялся лучше: он ведь строже, и с ним так не побалуешь. Да, он делает не всегда так, как сделала бы я. Но ведь на то он и папа, а не вторая мама. И если принимать его помощь — то уж дать ему простор для того, чтобы решать, как поступить.

Чем больше я давала ему возможностей принимать решения и помогать, тем активнее он сам предлагал помощь. И сейчас я иногда ловлю себя на мысли, что им без меня пару дней будет очень весело. Главное, чтобы от дома осталось хоть что-нибудь после такого веселья. Здесь, конечно, важен баланс. Потому как, если папа занимается ребенком столько же, сколько и мама, ему тяжелее поддерживать материальное благосостояние семьи на должном уровне. Но совсем отключать его от родительства не стоит: ночью, например, иногда может встать и папа. А вот сидеть с дитем сутками, менять пеленки и кормить — это уже мамина забота.

Помощники бывают разными, и все могут быть полезными. Бабушки, дедушки, подруги, сестры. Не стоит на них сваливать заботу о ребенке целиком, но иногда они могут дать вам выдохнуть. Тогда главное — не оценивать, хорошо ли они занимаются малышом, правильно ли одевают его и кормят. Благодарить за помощь — такую, какая она есть. Существуют еще и платные варианты помощи. Например, приходящая помощница по хозяйству, которая может посещать вас раз или два в неделю и делать влажную уборку. У меня в период младенчества детей помощницы были: это помогало и не зарасти грязью, и не забросить мужа, и получать удовольствие от материнства.

Заботиться нужно о маме, тогда и детям будет хорошо. А мама первой должна это понять — позволить о себе заботиться и просить этой заботы. Потому как, если мы не получаем заботы, скорее всего, мы об этом никого не попросили и не конкретизировали свою просьбу. Делайте инвестиции в счастье своей семьи осознанно. Лучше всего инвестировать — в маму.

Практическое задание. Тренируемся принимать заботу и просить

Это задание для всех, не только для беременных и только что родивших! В нашей культуре считается эгоистичным и унизительным — просить помощи, принимать заботу. После родов в жизни женщины и так слишком много нового, чтобы еще

и менять свои установки. Поэтому если мы до момента появления ребенка научимся принимать заботу без угрызений совести, разрешим себе это, а также научимся просить то, что нам нужно, — все пройдет проще.

Итак, суть задания проста. Вам нужно в день попросить о помощи не менее 10 раз, лучше разных людей. Причем все просьбы должны быть направлены на вас саму, а не на что-то другое. Например…

- Попросить мужа сделать вам массаж.
- Попросить кого-нибудь сделать вам теплый чай в постель.
- Попросить маму или подругу помочь вам по хозяйству.
- Сходить в салон красоты, где о вас позаботится косметолог.
- Пригласить в дом помощницу для генеральной уборки.
- Попросить детишек дать вам полежать полчасика.

И так далее. Пусть просьбы будут и мелкими, несущественными, и более крупными и серьезными. Пусть о вас заботятся не только ваши близкие, но и другие люди (хоть и за деньги). Ваша задача — принимать все это. И, когда внутри начнется бунт (а скорее всего, он начнется!), мол, «как не стыдно, какое я имею право» — просто дышите. И можете снова повторять заветную мантру: «Мама счастлива — все счастливы».

Глава 13. Грудное вскармливание

О пользе и выгоде грудного вскармливания говорится очень много. Природой задумано все гармонично: молоко бесплатно, подходит конкретному ребенку, укрепляет иммунитет, усиливает связь между мамой и малышом. Перечислять преимущества можно долго. И большинство мам хотят кормить малышей грудью, но часто бывает так, что у них не получается, случаются проблемы и сложности, к которым мамы не готовы. И тогда они сдаются и покупают молочную смесь — под натиском бабушек, педиатров, рекламы, подруг. Поэтому стоит поговорить о грудном вскармливании подробнее.

Хотя грудное вскармливание — это естественный процесс, испытания обычно начинаются сразу: будет или не будет молоко? Много его будет или мало? Как часто кормить? Хватает ли молока? Почему так больно кормить? Как отойти в душ или ванну — а вдруг малыш захочет есть? Жирное ли молоко? Нужно ли допаивать водой? А еще у женщин возникают застои в груди, лактостазы; сцеживание и правильное прикладывание — целая наука…

В общем и целом могу сказать, что, как и в родах, и во время беременности, мозг женщине в налаживании грудного вскармливания только мешает. Женщина способна сделать из мухи слона, прочитав в Интернете, как правильно кормить грудью и как это бывает у других, какие осложнения существуют и много прочего. А грудному вскармливанию излишние тревоги только мешают.

> Залог успешного кормления грудью — это спокойная мама.

Сказать легче, чем сделать. Успокойся! Успокойся! Но как — если ребенок плачет, причесаться некогда, муж раздражает и фигура далека от идеала? Прежде всего, чтобы грудное вскармливание сложилось, оно должно нравиться маме и устраивать ее. Она должна понимать, зачем это ей и ребенку. Она искренне должна желать, чтобы оно случилось. И быть готовой к трудностям, которые могут возникнуть.

Например, грудное вскармливание сперва очень тесно связывает вас и ребенка: вы никуда не сможете уйти от него в первые полгода дольше чем на полчаса. А если очень захочется через месяц после родов уйти на три часа в SPA — грудное вскармливание только помешает. И, чтобы быть свободнее и

мобильнее, женщины выбирают — иногда неосознанно — искусственное вскармливание. Бутылочку берут в руки, чтобы иметь возможность дольше спать, ведь смеси часто сытнее, и ребенок, поев их, дольше спит. Или чтобы не ограничивать себя в еде, особенно если ребенок аллергик. Отказ от грудного вскармливания женщина выбирает, чтобы не портить форму груди. Чтобы быстрее похудеть. И так далее.

У меня есть опыт по обе стороны баррикад, который я могу обобщить. Так, первого сына я не смогла кормить долго, хотя изначально собиралась оставить его на грудном вскармливании хотя бы до года. Но мои лень, эгоизм, отсутствие знания, неготовность к трудностям и желание быть иногда без ребенка сделали свое дело. Он сам отказался от груди в пользу бутылки в возрасте около шести месяцев.

Второй раз — и все последующие — все происходило совсем иначе. Потому что я поняла, как многого я себя неосознанно лишила в первый раз, когда так торопилась куда-то, чтобы восстановиться и все успеть. Мне грудное вскармливание нравится больше. Это дешевле (я еще помню, сколько стоит банка смеси и на сколько ее хватает), это удобнее (не надо по ночам продирать глаза, чтобы развести смесь), это приятнее. Между мамой и малышом во время грудного вскармливания существует особое единение, по которому я скучаю, когда оно заканчивается. Не говоря уже о пользе грудного молока: об этом написано столько, что даже не буду пытаться пересказать все в пределах маленькой главы. Информация эта сегодня доступна каждой женщине.

Да, здесь есть и сложности: лактационные кризисы, застои молока, трещины, болевые ощущения при кормлении, невозможность надолго уйти от младенца, его «выкрутасы» на груди, когда у него лезут зубки или болит живот, сложности с отлучением… Но если вы настроены позитивно, если вас дома поддерживают, а не дают советы по типу: «Дай смесь, у меня тоже молока не было», если у вас есть опытный помощник в этом вопросе — все получится.

Но стоит подходить к вопросу грудного вскармливания без фанатизма. Ведь иной раз сохранить грудное вскармливание трудно и опасно. Так, одна моя знакомая перенесла операцию по удалению аппендикса, когда ее ребенку был месяц. Понято, что, пока она была в больнице, малыша кормили смесью, а потом, после смеси и операции, она не смогла уже его кормить.

У моего старшего сына была лактазная недостаточность (нехватка фермента, помогающего переварить молоко), и мы узнали об этом, когда ему был почти год. Перейдя на безлактозные смеси, мы сразу решили все проблемы с животом. Знали бы раньше — можно было бы и ферменты ему давать, и грудное вскармливание сохранить. А так стало понятно, почему он на смеси стал чувствовать себя лучше.

Ситуации бывают разные. Если мама болеет, дергается, нервничает, психует, переживает депрессию — ее молоко может стать «отравой» для малыша. И варианта два: сделать что-то с собой, что сложнее, или перестать кормить, что проще. Каждая выбирает для себя.

Основы грудного вскармливания

У меня, как у мамы уже четверых детишек, есть несколько главных правил в отношении грудного вскармливания, которыми я хочу с вами поделиться.

1. Кормить по требованию, но не затыкать рот

То, что сейчас кормят по требованию, это отлично. Моя мама вспоминает, как во времена ее молодости мамочек заставляли ждать три часа, делая перерыв между кормлениями. Мол, иначе молоко не переварится и не усвоится. Но вы, наверное, помните, что это правило придумала супруга Владимира Ильича Ленина, Надежда Крупская, у которой своих детей не было. Чтобы женщины успевали работать между кормлениями. Только и всего.

Однако в кормлении по требованию есть другая крайность — давать грудь в любой ситуации. Ваш малыш не всегда плачет от голода. Иногда он мокрый, иногда он устал, иногда просто хочет общения. Если вы все время затыкаете ему грудью рот, то кричать он будет громче. Это же может провоцировать нарушение пищевых привычек. Просто представьте свою реакцию: если вы хотите с человеком поговорить, а он вам запихивает еду. Поэтому мое правило — давать грудь всегда, когда ребенок хочет получить именно грудь. Иногда же достаточно просто взять его на ручки, поговорить с ним, полежать рядом, проветрить комнату.

2. Больше отдыхать и пить достаточно жидкости

Это правило объясняется достаточно просто: чем больше у вас сил, тем больше молока. Даже и прибавить здесь нечего и незачем. Вспомните о том, что кормить малыша — это труд. Раньше были кормилицы, для которых это было основной работой. То есть не все так просто, сил уходит немало. Их нужно вовремя восполнять.

3. На время кормления нужно быть с малышом целиком и полностью

Когда вы кормите, стоит отложить телефон, планшет, книгу, вязание. А соблазн-то велик! Малыш же просто ест и молчит: как раз можно почту проверить, сообщение написать кому-то. У меня

это правило выработалось опытным путем. Я просто увидела, как малыш расслабляется, когда я смотрю в это время на него, глажу его спинку, пою ему песенку, вместо того чтобы портить себе зрение чтением чего-либо в телефоне. Кстати, тогда и малыш меньше отвлекается от груди, и процесс приносит больше удовольствия.

Это и про осознанность. И про то, что время бежит быстро, и дети очень быстро растут. Вернуть эти моменты сакральной и сокровенной близости вы уже не сможете никогда. Так, может, стоит ими насладиться сейчас? Интернет никуда не денется!

4. Позволять себе спать днем

И вообще стараться больше спать. Я выделила пункт про сон отдельно, потому что отдохнуть еще можно. А вот если малыш заснул — надо сразу куда-то бежать и что-то творить: супы варить, полы мыть. Но чем меньше мы спим, чем меньше мы отдыхаем, тем меньше молока. Поэтому я всегда стараюсь хотя бы полчаса днем с малышом вздремнуть. Да и лечь пораньше. Дела подождут. А мое здоровье и моя наполненность энергией — нет.

5. Не мерить количество и качество молока и не взвешивать ребенка

Ваша неврастения на эту тему только уменьшит количество молока. При сцеживании вы всегда получаете меньше молока, чем может высосать ребенок, так что это не показательно, как и взвешивание. В три недели, три месяца и шесть месяцев обычно случаются лактационные кризисы. Когда ребенку нужно больше молока, чем обычно, а грудь еще к этому новому аппетиту не «привыкла», то есть работа молочных желез не перестроилась на выработку нужного объема молока. Если вы будете готовы в течение нескольких дней давать ребенку грудь столько раз, сколько он просит (даже если она пустая), на это время откажетесь от других дел по максимуму, будете много пить, отдыхать, кризис пройдет очень быстро. И все снова будет хорошо.

Сейчас очень много консультантов по грудному вскармливанию — они помогут вам, если кормление причиняет боль (это может быть связано с неправильным захватом груди), успокоят вас во время кризиса, дадут много рекомендаций. Главное — не бояться к ним обращаться, хотя среди них

встречаются и фанатики, но их вы легко отличите от здравомыслящих консультантов. Кормить грудью — это естественно, но мы уже так далеко ушли от своего естества, что сами вспомнить его не можем. Нам нужна помощь тех, кто это уже умеет.

Поэтому что в плане родов, что в плане кормления грудью — помощь опытных женщин всегда на вес золота. Недооценивать ее нельзя. Выбирайте, кого слушать в этих вопросах — ведь кого-то вы все равно послушаете. Но что лучше: маму или подругу, которые «не молочные», кормили через три часа и всего два месяца? Или женщину, которая сама выкормила до двух-трех лет нескольких детей?

> Одна моя знакомая, помню, позвонила мне в слезах: дочке три недели, молока нет. К ней приехала мама и говорит, мол, у меня тоже молока не было, давай переводить на смесь. А кормить-то хочется, но где тут с таким напором справиться.
>
> «Спокойно! — сказала я тогда. — Просто отложи на два-три дня все остальные дела, ляг рядом с ней и корми. Пей, отдыхай и корми. Пройдет дня три — все наладится».
>
> И правда, через три дня кризис миновал, и мама с дочкой кормились лет до двух. Вот такая вот «немолочная мама».

В конечном итоге решаете вы. Кормить или не кормить. Сколько кормить, как кормить, до скольки месяцев или лет. Возможностей сейчас очень много. Но, может быть, именно эти возможности бесконечного выбора так отравляют нам жизнь, заставляя каждую минуту принимать решения? Может быть, стоит прислушаться к изначальному порядку вещей, к природе, которая и создала все эти механизмы?

Завершение грудного вскармливания

Одна мама, помню, высказалась: мол, знала бы я, что самое сложное в грудном вскармливании — это не его налаживание, а его сворачивание! И она отчасти права, и именно по этой причине многих данный вопрос волнует: хочется и ребенка травмировать по минимуму, и в то же время закончить эпопею, чтобы отдохнуть. Меня просили поделиться опытом отлучения ребенка от груди — и я делюсь.

Я кормила второго и третьего сыновей практически до двух

лет (второго — до двух, третьего отлучили в год и десять), со старшим не сложилось ввиду состояния здоровья малыша — всего полгода. Я верю, что бывают самоотлучающиеся дети, мамы, готовые кормить вечно. Я не такая. Я за разумный подход, чтобы все было и в радость, и на пользу всем участникам процесса. Что я считаю в этом деле важным?

Вы наверняка слышали о том, что ребенок до пяти лет — «царь»? Что ему максимум разрешается, прощается, для него все делают? Хорошо, что об этом сейчас говорят. Только есть одна деталь. Царь — это кто? Это сын (если у вас девочка, «царица», то значит — дочь) Царя и Царицы. Иначе как он царем станет? Поэтому я считаю, что нельзя ставить во главу угла только интересы ребенка: кроме особо бережного отношения к психике ребенка в первые пять лет нужно не менее бережно относиться и к своей психике, и к психике мужа. Но особенно — к своей. До пяти лет дети находятся в поле матери и питаются от нее. Поэтому заботиться о себе крайне необходимо. Ребенок до пяти лет — Царь, но не в ущерб Царице. То есть, делая все для маленького царевича, стоит чутко отслеживать собственное состояние. Как вы себя ощущаете, каково вам это дается?

Для примера: длительность грудного вскармливания. Сколько кормить? В моем понимании — столько, сколько вы можете. Не физически, потому как это процесс почти бесконечный, а психологически. Сколько вы сами способны получать от этого удовольствие и радость — столько и кормите. Иначе какой смысл: нервная мама, которую этот процесс раздражает, вырабатывает практически «отравленное» ее эмоциями молоко — кому оно может принести пользу?

Это простое правило применимо к любым принципам воспитания и ухода за детьми. Совместный сон — если вам самой это приносит удовольствие (лично я обожаю это дело), слинги — если вам это приятно, столько, сколько вам это нравится, занятия с детьми — те, какие в удовольствие вам самой, а не те, что положены.

Конечно, есть и другой перегиб: когда ничего из перечисленного не радует, когда мама настолько «царица», что забывает о том, что детеныш — тоже «царь». Но, как правило, такие женщины не интересуются тонкостями воспитания детей, поэтому я уверена, что читательницы моих книг как раз по другую сторону баррикад. Так вот именно вам я хочу сказать: пожалуйста, не забывайте о себе, ладно? В погоне за тем, чтобы не причинить ребенку психологических травм, можно саму себя поломать и искалечить. Помните, что вы — тоже царица и ваше состояние — важнее, чем правила. От него зависим ребенок —

надолго и очень крепко.

Теперь что касается «технической» стороны отлучения от груди. Физические процессы здесь не так важны, как психологические. Для меня психологический аспект отлучения делится на две составляющие. Во-первых, завершение кормления грудью — это первый этап отпускания ребенка. Как только кормление закончится, вы заметите, как сразу повзрослеет малыш, как он станет более независимым и самостоятельным. Увы, нам это не всегда приятно. Хочется продлить ощущение своей нужности и исключительности (груди-то ни у кого больше нет!). Я знаю мам, которые очень боятся эту связь и власть потерять — и кормят упорно, даже если ребенку это уже не особо необходимо.

Да, для ребенка важность грудного вскармливания невозможно переоценить — это и контакт с мамой, и польза самого молока. Но только если мама при этом чувствует себя счастливой, иначе своими страданиями и жертвами она ребенка накормит вместо пользы — ради какой-то высокой идеи. Это во-вторых. И снова повторю свою мысль: я считаю, что кормить нужно до тех пор, пока вам как маме это комфортно. Потому что иначе вы сами истощаетесь и ребенку никакой пользы не приносите. Вы же не молочный завод: вы человек, женщина, жена (помните ли вы об этом?). Хотя мы уже прочитали множество информации о пользе кормления грудью, знаем, как это важно, как полезно, — и готовы собой жертвовать. Только кому такие жертвы нужны?

Грудное молоко безусловно необходимо ребенку — хотя бы первые полгода-год. Это минимум, который желательно выдержать, если есть возможность. А дальше? Дальше мамы смотрят по своему состоянию. Кто-то кормит и до трех, и до школы. Почему нет, если это всем в радость. Но если — нет?

Раздражать грудное вскармливание может по разным причинам: это и публичные попытки ребенка вас раздевать, и висения на груди весь день и всю ночь, игры с грудью, укусы, отсутствие желания ребенка пробовать другую еду, невозможность никуда отойти, даже если ему уже два года, новая беременность, когда грудь становится очень восприимчивой к раздражению, да и просто физические ощущения в процессе кормления у матерей могут становиться со временем неприятными.

Но всегда найдутся «эксперты», которые вам объяснят, что именно в два-три года кормить грудью — это так полезно! «Зачем вы заканчиваете? Вы бросаете ребенка, а у него кризис двух, трех лет! Это предательство! Потерпите!» Но мне кажется, что

чрезмерно терпеть не стоит. Я знаю маму, которая «через не могу» до четырех с половиной лет кормила старшего ребенка: самоотлучения все равно не вышло. Она резко свернула все это дело, ибо от процесса ее уже тошнило. И когда родился младший — она просто не смогла его кормить. Вообще!

Кризисы у ребенка будут и возрасте семи лет, и около 10, а потом подростковый кризис. Но их же мы почему-то не пытаемся решить через грудь. Так и кризисы двух и трех лет, по мне, гораздо проще проходить, когда между мамой и ребенком связь здоровая и никого не раздражающая. Построенная уже не на инстинктах, а когда в глубине связи — отношения и нормальная привязанность.

Терпеть психологический дискомфорт от грудного вскармливания можно, вопрос — зачем? Что таким образом получает ребенок? Какой опыт? Мама вымучивает любовь, страдает из-за его блага? Для меня важный принцип: мама счастлива — все счастливы. Поэтому когда мама от кормления грудью устала — это сигнал, что лучше его свернуть, несмотря на статистику, уговоры долгокормящих и страшилки о психотравмах. Это ваш ребенок и ваше тело! И решаете только вы сами, ничей опыт под копирку вам не поможет. Надо услышать и почувствовать себя. Если грудное вскармливание начало сильно раздражать, дальше напряжение будет только накапливаться. Оно не исчезнет, может притаиться на время, если у ребенка случится этап попроще и помягче. Но потом снова проявит себя в том же или даже большем объеме.

Ребенок после отлучения от груди станет другим. Более взрослым. Наши дети сразу начинали спать всю ночь, но на какое-то время отказывались от дневного сна. Есть свои минусы завершения кормления грудью, ведь часто оно приходит на помощь молодой маме в критические моменты: в самолете, в машине, чтобы быстро уложить спать. Но когда это удобство произрастает из вашей огромной жертвы ради «великой цели», оно того не стоит. Лучше научиться успокаивать ребенка другими способами, увлекать его чем-то другим, укладывать иными ритуалами. Кстати, задача очень творческая, помогает отношения между мамой и малышом развивать по-новому, а то все грудь да грудь. Все проблемы решаются одинаково, даже думать не нужно. Ни у ребенка нового опыта не формируется, ни у мамы.

Как отучать физически — вторично. Если вы четко решили, что заканчиваете, просто не сдавайтесь. Будьте тверды в своем решении. Какое-то время нужно перетерпеть и, хотя грудь дать часто проще, научиться обходить этот вопрос, носить закрытые платья, отвлекать от этой темы, не ходить перед ребенком в

нижнем белье. Сказку, наконец, придумать о груди, которая устала. Постепенно сокращать кормления — сначала только на сон, потом только ночью.

Очень важно при этом не переборщить в установлении дистанции. Не лишайте ребенка сразу и груди, и контакта. Для мамы может оказаться проще отдать ребенка на неделю и уехать. Он забудет грудь быстрее. Но что лучше для ваших отношений? Если вы забираете у него одну из возможностей быть с вами, для него очень важную, не лишайте всего остального. Да, сложнее оставаться рядом и разговаривать, уговаривать и стоять на своем. Но, по мне, это более честно. И ребенок страдает меньше — мама ведь рядом, мама в контакте.

Грудное вскармливание для него — это телесный контакт, время вашего общения наедине. Пусть же этого контакта в жизни ребенка не станет меньше даже при отсутствии груди. Опять же, не стоит совмещать прекращение кормления и отселение в отдельную кровать, если до этого вы спали вместе. Стоит повременить со «сном в своей кровати» хотя бы пару месяцев. Ребенок адаптируется, повзрослеет и будет готов уже и к этому.

Нам обычно хватает двух-трех ночей, чтобы, выдержав свою позицию, до малыша донести, что груди больше не будет. Да, они плачут, и бывает тяжело: проще дать желаемое, чем слушать истерику. Но если найти в себе силы остаться рядом и пройти вместе с малышом через этот опыт — вы оба повзрослеете и выйдете на другой уровень отношений.

Хорошо, если вас понимает и поддерживает муж: он может помочь в эти трудные ночи, дать вам передохнуть, если ребенок сильно плачет. Хорошо, если вы в этом процессе остаетесь любящей и невозмутимой, спокойной, принимающей. Хорошо, если вы даете любовь ребенку другими возможными способами, помогая ему снять напряжение. Найдите замену вашему молоку во вкусовом плане. В два года уже смело можно пить коровье теплое молоко на ночь или по утрам. Но уже не из бутылок, а из кружек (чтобы потом не думать, как отучить еще и от бутылки). Коровье молоко похоже на материнское по вкусу и будет так же ребенка успокаивать.

Каждая мама решает сама, как в итоге поступить. Для меня завершение грудного вскармливания — всегда дается непросто. Непросто привыкать к тому, что малыш уже большой, что он уже не настолько зависим от тебя, что уже нет универсального успокоителя, «отвлекателя» и «укладывателя» спать. Ребенок резко взрослеет. И отношения выходят на новый уровень, не теряя теплоты, глубины. И при этом сама мама тоже счастлива и спокойна (о, как это важно! спокойствие мамы!).

И, самое главное, что все ответы на сложные вопросы всегда есть в вашем сердце. Вы сами чувствуете, когда пора заканчивать, чувствуете и свою готовность, и готовность ребенка. Это относится не только к кормлению, но к любому вопросу воспитания и ухода за детьми. Научитесь слышать собственное сердце, и вы найдете там ответы на все свои вопросы!

Глава 14. Дети и сон

Чаще всего молодые родители жалуются на недостаток сна. Мол, дети этого сна нас лишают, мы становимся как зомби. И чаще всего так или иначе родители эту проблему пытаются решить. Есть даже книги о том, как и сколько должен спать ребенок, — и они становятся бестселлерами, потому что родители хотят понять, как же им выспаться.

У меня пока четверо детей. Со старшим я не высыпалась вообще и очень долго, лет до трех. Со средним «промучилась» первый год. С третьим сыном и с дочкой я высыпаюсь с самого их рождения — за редким исключением. Я не «специалист по детскому сну», не «профессионал укладывания за пять минут» и так далее. Я просто мама, у меня есть некий опыт и взгляд на проблему детского сна. Разрешите поделиться?

Есть несколько формул, которые я для себя в этой теме вывела, и чем дальше, тем их актуальность все более подтверждается.

1. Высыпаться важно

Особенно маме. Недосып и правда страшен. Он может приводить и к физической слабости, и к помутнению сознания. И вообще в таком состоянии мы никак не сможем найти равновесие и гармонию в себе. Мы становимся и раздражительными, и ворчливыми. Кому такое нужно? Никому! Поэтому самое важное — понять, что сон должен быть. А дальше найти возможности для того, чтобы это случилось. Использовать все доступное, пробовать дотянуться и до недоступного. В общем, признать проблему и активно искать ее решение. Оставаясь при этом честной с самой собой.

2. Времени для сна всегда хватает

Давайте честно. Времени для того, чтобы поспать, молодым родителям хватает. Вопрос в том, что, едва уложив ребенка, мы бежим делать свои суперважные дела, а когда ложимся — то малыш уже встал. А мы «всего лишь» кино посмотрели, обед на завтра приготовили, поработали, почитали сообщения в соцсетях…

То есть по факту сам сон для нас не важен. Я улыбаюсь, когда слышу от невысыпающихся мамочек, что смысла ложиться с

ребенком днем на час-другой нет, мол, это ничего не даст. Я знаю, что даст. Если вы действительно хотите спать, то вы просто падаете без лишних слов — и спите. И, кстати, замечено: если дневной сон проходит вместе с мамой, то спится малышу дольше и крепче.

И тогда проблема недосыпа решается просто: отключаем себе Интернет, телефон — и спим. Ребенок заснул — и мама спит рядышком. Но нет, социальные сети-то ждут, зовут, а еще есть дела недоделанные… Если же решить для себя, что самое важное — это сон, и все-таки сразу ложиться спать, то постепенно организм отдохнет, восстановится, появится больше сил, вдохновения — в том числе и на обычные дела.

Если же другие дела важнее, то тогда стоит говорить честно: «Я не высыпаюсь из-за своих очень важных дел», а не «Ребенок спать не дает». А то ведь клевещете, получается, почем зря на маленького человека. И самообманом занимаетесь. Когда я не выспалась, я почти всегда знаю почему. Потому что вечерком дописывала книгу, потому что решила отмыть всю кухню без помощников, потому что рисовала, сидела в Интернете. Я сама сделала такой выбор. Дети ни при чем.

3. Ребенок спит столько, сколько ему нужно

Но меньше, чем вам хочется. Когда у нас был только один сын, я сверяла количество его сна с таблицами. Мне все время казалось, что спит он мало. Категорически мало. Почему мало? Мне не хватало времени! Хотелось и то и это. А у него были другие планы. Ему хотелось, чтобы мама была рядышком. И он мог очень долго спать у меня под боком. Но мне-то надо было вылезти из теплого гнезда и бежать куда-то и зачем-то.

А еще сон ребенка всегда идет на убыль. Рождается — и сперва все время спит. Потом все чаще просыпается, все больше бодрствует, потом два дневных сна, один дневной, а потом — катастрофа! — вообще нет никакого дневного сна! И катастрофа это не для ребенка, а для мамы. Каждый переход — болезненный. Только привыкнешь, что время есть дважды в день, раз — и уже только один сон днем. И дел-то очень важных меньше не стало.

Но есть другой вариант. Принять за «норму»: ноль других полезных дел во время детского сна. Не все то, что вы привыкли успевать за день — без ребенка или с совсем маленьким, а ноль. И тогда каждое дело из тех, которые вы все-таки успели, будет вас чрезвычайно радовать.

4. Выматывает неправильная организация сна

Когда у нас был только один сын, я очень хотела, чтобы он спал отдельно. И я вставала каждый час — кормила его, перекладывала, он просыпался, я снова его кормила, снова перекладывала — и так далее. Сдалась я месяцев через пять, но к тому времени, к сожалению, он уже был практически искусственником. То есть, несмотря на его сон с нами, мы вставали каждые три часа по очереди, чтобы сделать для него бутылочку смеси. И в этом смысле искусственникам и их родителям сложнее. Гораздо. Им действительно каждые несколько часов приходится вставать.

Со вторым и третьим сыном я точно не знала, сколько раз они просыпаются. И просыпаются ли: иной раз мне казалось, мы спим до самого утра. Да, бывают ночи сложнее: когда лезут зубы, например. Тогда малыш может есть почти всю ночь. Но я почти все это время сплю — хоть и не так комфортно, как мне бы хотелось.

Совместный сон и грудное вскармливание действительно сводят к минимуму дискомфорт ночных просыпаний. А еще это очень приятно — обнимать ночью маленького теплого человечка, который так доверчиво к вам прижимается всем телом. Это время быстро уйдет, он не захочет спать с вами вечно, хотя вы сами все еще будете этого хотеть иногда. Насытившись этой близостью, он гораздо проще перейдет в отдельную кровать, когда подрастет. Проверено опытом очень многих мам.

Отдельные кровати для малышей, перекладывания туда-сюда, укачивания, чтобы спал по графику, когда «уже пора», кормление из бутылочек — все это только осложняет жизнь мамы и папы. Тогда в приоритете, опять же, получается не сон как таковой, а наша «независимость» от ребенка, отдельность и правильность процесса. Тут каждый выбирает сам, что важнее.

5. Делать дела нужно вместе с детьми

Главное, что я приучила себя делать, — это всю рутину по хозяйству вести вместе с ними, пока они не спят. С детьми я убираюсь, стираю, готовлю, мою посуду, разбираю вещи. То есть все то, что проще и быстрее вроде как сделать без них, я делаю с ними. Потому что так у меня остается личное время, и во время их сна я только «отдыхаю». Так у меня есть шанс чему-то их научить, и так все самое действительно важное успевается. Это не так сложно: вопрос привычки. В этом могут помогать слинги, качельки, шезлонги — что угодно. Когда малыш рядом с вами на кухне, вы с ним общаетесь и параллельно чистите картошку: получаем и сделанное дело, и довольного малыша, и не такую

нервную и голодную маму.

6. Разумно используйте графики сна

В первый раз я очень за этим следила. Проснулся час назад — пора спать. Иной раз ребенок еще толком не устал, но у меня же план! Я его укачиваю, укачиваю… трачу на это минут сорок. А зачем? Он мог бы еще полчаса поползать и уснул бы за десять минут. Все то же самое, но на мяче сорок минут скакать бы мне не пришлось.

Конечно, есть и другая сторона вопроса. Маленького ребенка очень важно уложить спать вовремя, чтобы он не перевозбудился. Есть дети, которые к этому склонны, и чем сильнее они возбуждены, чем сильнее им нужен сон, тем сложнее им заснуть. Поэтому я начинаю укладывать ребенка спать при первых признаках, что он этого хочет. Когда он зевает, трет глаза, «зависает» взглядом надолго или же когда его взгляд становится немного странным. Но если при этом ребенок в течение десяти минут не заснул, я отпускаю его еще «погулять». Чаще всего он очень быстро возвращается — и засыпает. Потому как сил-то на игры уже нет.

Любой график сна опирается не на возраст ребенка и какие-то нормы — и даже не на то, как это было вчера с ним же. А на сегодняшнее состояние этого конкретного малыша. Вы смотрите на него — и понимаете, когда стоит отказаться от дневного сна совсем, а когда этот сон стоит сохранить.

Например, наши старшие мальчики перешли только на ночной сон примерно в три-четыре года. Их можно было долго и муторно укладывать днем, потратить на это часа два времени и потом еще полночи убеждать их снова прилечь. Без дневного сна дети стали ложиться сами, засыпать быстрее, и происходило это достаточно рано — в шесть-семь вечера. Вот вам и свободное время для мамы, и благостный режим.

7. Дневному сну для мамы — категорическое «да»!

Я бы даже сказала, что для молодых мам это обязательно. Вы просто обязаны хотя бы раз в течение дня поспать рядом со своим ребенком. И силы восстановить, и сна добрать, и просто расслабиться и выдохнуть. Самое важное вы уже делаете, прямо сейчас. Вы растите нового человека — что может быть важнее? Ничего. Никакие надраенные полы и финансовые ведомости даже рядом не стоят по значимости с таким делом. Поэтому смело отодвигайте все остальное в сторонку — и набирайтесь сил для

самого главного. «Сделайте» ребенку добрую и отдохнувшую маму.

И да, поспать с младшим ребенком при наличии неспящего старшего — тоже можно. Даже если старших двое. Им тоже можно все это объяснить, рассказать, попросить их о помощи. Просто попробуйте.

8. Приучать ли детей засыпать самостоятельно?

Вы наверняка сталкивались с тем, что ваши знакомые, кто по Споку, а кто по Эстивилю, приучают ребенка спать одного. Испанский доктор Эстивиль написал книгу для родителей «Спите спокойно», которой уже одно название обеспечило бешеный успех. Этот метод сегодня моден, применяется довольно широко. И кажется, что это даже полезно. Как минимум — удобно. В течение недели-двух терпишь крики ребенка, которого отправляешь в постель по графику, не приходишь — и, вуаля! — ребенок засыпает сам. Столько свободного времени!

Так вот, хочу расстроить всех сторонников этой теории. Она базируется на том, что для психики ребенка подобная техника безопасна и что таким образом мы не даем детям нами манипулировать. Последние исследования показали, что дети раннего возраста манипулировать не умеют вообще. И для их психики такое не проходит бесследно. Более того, это накладывает серьезный отпечаток — и достаточно негативный — на отношения с родителями.

Конечно, просто оставить ребенка одного в слезах — это удобно. Не надо никого качать на руках, не надо истории рассказывать, обнимать перед сном по полчаса. Просто отправил его в кровать — он сам ушел в свою комнату и сам заснул. А ты делай что хочешь, наслаждайся жизнью. И ребенок тебе не мешает, в том числе спать ночью, как с самого рождения, так и впоследствии.

Вся эта теория такая жестокая и страшная — для тех, у кого есть сердце. И тем страшнее, что я знаю много вроде бы «разумных родителей», которые ее используют. Зачем? Чтобы ребенок спать не мешал! А то его и так родили, понимаешь, подарили ему жизнь, а он не спит с рождения один и без еды! Мы, к сожалению, очень эгоистичное поколение. И не можем даже пару лет полностью посвятить себя другому, который в нас очень сильно нуждается. Внутри все время кипит возмущение: «А как же я?» Мы хотим, чтобы нас никто не трогал, нами не командовал и нас не мучил. И тот, кто нарушает эти правила, вызывает сильный гнев. А дети нарушают эти установки каждый день. По многу раз.

Поэтому нам так нравятся теории раннего приучения ребенка к самостоятельности. Есть даже такая шутливая картинка в сети, о том, что в два месяца ребенок должен сам спать, в четыре — сам есть, в шесть — сам зарабатывать, а в восемь — сам ползти к психотерапевту. И эта картинка недалека от правды. Можно приучить ребенка спать ночью, голодным. Показать ему, что, сколько ни ори, ничего не дадут. Не придут, на руки не возьмут, не покачают, не покормят. И однажды он сдастся. Как сдаются детдомовские дети, которые так редко плачут — от отчаяния и ощущения никому ненужности. Такой ценой покупается наш драгоценный сон.

Бессонные ночи пройдут, и достаточно быстро. Но есть то, что никогда не восстановится. Например, то, что сломается в душе вашего малыша, когда он будет лежать один во всей Вселенной и звать маму в то время, как она будет радостно предвкушать, что сейчас он устанет и перестанет манипулировать ею! Или его желание быть с вами рядом и вера в то, что вы обязательно придете, поможете и спасете, что вы его лучший друг, — они тоже исчезнут, и вы потом будете искать варианты решения этой проблемы за любые деньги. Или привязанность вашего ребенка, которая могла бы сделать воспитание приятным и радостным, но так как нить между вами порвана, все складывается иначе. Все это так легко потерять — и так трудно потом наверстать и восстановить. Возможно, но гораздо сложнее, чем изначально не ломать то, что уже работает.

Осторожнее с экспериментами: дети живые! И они просто хотят быть любимыми и защищенными. Они еще не умеют манипулировать, это их огромная потребность — быть с вами, когда они испуганы, им тяжело, им больно. Сказать они вам ничего не могут и просто плачут и зовут.

Берегите детей, Бог нам их подарил не для того, чтобы мы над ними издевались, эгоистично защищая свое пространство. Хотите спать ночью, долго и с удовольствием? Не рожайте детей. Рожаете — будьте готовы не спать. Какое-то время: у всех по-разному. Или отказаться от всех других «важных дел», но высыпаться.

Спит или не спит ребенок — зависит от многих факторов. От наших ожиданий (обычно чем сильнее этого ждешь, тем дольше он засыпает), от построенных на это время планов, от количества незаконченных дел. Но, главное, — от нашего состояния. Потому что ожидания, дела и планы делают нас нервными и раздражительными. Ребенок ощущает нашу же тревогу и не может найти ее причины. А раз он тоже чувствует тревогу, значит, он сильнее в нас «вцепляется». И не спит, не отпускает никуда.

Тогда в чем проблема? В ребенке ли, который лишь отзеркаливает наше состояние? Или в том, как мы сами свою жизнь организовали и что поставили во главу угла? Может быть, проблема именно в том, что мы не считаем это время особенно важным, что декрет — это «зря потраченные годы», а не самый драгоценный период нашей жизни? Может быть, мы просто не понимаем значимость наших действий в эти первые годы ребенка?

И да, однажды ваш ребенок будет спать один и всю ночь. У кого-то уже в год, у кого-то в три, у кого-то в пять. Но, поверьте, в восемнадцать он точно будет спать отдельно от вас. И, как ни странно, вы начнете скучать по тому времени, когда вы могли накрыть его своим одеялом и вдыхать запах волос на его макушке всю ночь. Могли, но почему-то не делали этого, выбирая какие-то другие, более важные дела.

Практическое задание. Шавасана и полное расслабление

Если вы когда-нибудь сталкивались с йогой, то вам может быть знакома такая поза, как шавасана. Это самая простая на первый взгляд асана, выполняя которую вы просто лежите на спине и расслабляете последовательно все свое тело. Так вот, если ваше тело испытывает хронический недосып, в этот момент вы можете заснуть — причем быстро и крепко, а через 15 минут проснуться совершенно другим человеком. Просто попробуйте. Можно найти группу йоги или инструктора, можно найти голосовые уроки, где для вас будут перечислять последовательно части тела для расслабления.

Когда у вас родится малыш, для экспресс-восстановления можно и нужно пользоваться этой методикой: и сил прибавится, и настроение улучшится. А уж если вы не заснете, а сможете следовать инструкциям, ваше тело получит еще больше пользы! Мы замедляемся, расслабляемся, соединяемся с собственным телом и его ощущениями. Повторюсь, это полезно попробовать хотя бы раз всем, не только мамочкам, но и беременным, и тем, кто вроде бы уже нормально спит!

Глава 15. Естественное или разумное родительство?

Наверняка вы сталкивались с таким термином, как «естественное родительство», об этом уже написано много книг, многие женщины пробуют этот подход или как минимум стремятся к такому образцу. Предполагается, что «естественное родительство» берет за основу процессы взаимодействия матери и малыша в первую очередь так, как задумано природой. То есть долгое совместное пребывание с мамой, долгое кормление грудью, роды без помощников и обезболивания, минимум медицинских вмешательств. И так далее и тому подобное.

Но мы с вами уже ушли от естественной среды обитания человека очень далеко, правда? Цивилизация не стоит на месте, и нельзя сказать, что все ее порождения — исключительно и заведомо плохие. Хотя многих важных вещей мы при этом лишились. Именно из-за этого конфликта на тему естественного родительства ведется так много споров и существует так много мнений. Стоит на каком-нибудь родительском форуме завести темы про «домашние роды», «ставить ли прививки», «пользоваться ли памперсами», как тут же разгорится нешуточная борьба. Мнения будут звучать крайне противоположные. Одни будут за полную естественность во всем, другие станут осуждать первых за недальновидность, а те своих оппонентов — за «искусственность».

В этой книге мы также много говорим о том, чтобы жить согласно законам природы и стремиться к исходному порядку вещей в материнстве. Но я хочу подчеркнуть, что мы говорим здесь все-таки не о том, что принято называть в сети «естественным родительством». Я бы назвала свои взгляды, скорее, «осознанным материнством» или «разумным материнством». Сразу скажу, я не против естественного подхода к материнству, рождению детей и их воспитанию. Многие принципы я активно практикую и другим рекомендую. Но все же мне хотелось бы, чтобы эта естественность не была чем-то внешне навязанным и модным, а шла изнутри. На то она и естественность. Чтобы все было в интересах ребенка и матери, а не ради той самой естественности. Разница между естественностью и разумностью все же есть, и она существенная.

Я знаю, что погоня за «естественностью» родительства может отнять у семьи слишком много сил. Все потому, что…

1. «Естественный подход» — это догма

Увы, зачастую это именно так. В том виде, в котором нам это естественное родительство сейчас преподносится, разумеется. То есть если мама приняла решение только однажды, выбирая свою дорогу к «естественному родительству», то дальше она делает так, как написано в некоей хорошей книге. Но все ли рекомендации могут подойти абсолютно всем семьям? И если мама со всеми книжными рекомендациями согласна, спросила ли она мнение папы?

Я знаю ситуации, когда муж ушел из семьи, потому что не мог больше выносить «кудахтанья жены» (цитата дословная), постоянно мокрой супружеской кровати, в которой ему оставалось не так много места, зацикленности супруги на ребенке, ее отказа даже обсуждать возможность использовать такие вещи, как кроватка, коляска и детское пюре, и ощущения, что ты вообще здесь никто и звать тебя никак, тебя не спрашивают. Мама ведь делает все самое лучшее для малыша, чтобы он был здоров и гармоничен!

Причем многие мамы не пытаются даже понять, почему им советуют поступать именно так. Можно ли иначе? Действительно ли категорически «нельзя»? Действительно ли патологически «вредно»? Действительно ли нужно «только так»? Они совсем не включат собственный разум, слепо доверяя внешним авторитетам, будь то именитый педиатр или мнение интернет-сообщества. Это уже похоже на какую-то опасную секту! Я уж молчу о том, как мамы пытаются лечить детей «по Интернету», не обращаясь к врачам даже в экстренных случаях.

А ведь книги не учитывают, что матери бывают разные, да и младенцы — не одинаковы. Разные темпераменты, привычки, склонности. То, что одной дается легко, для другой — пытка, которую она будет терпеть «потому что надо». То, с чем одна полностью согласна душой, а другая — не согласна, но пытается себя пересилить, принесет им разные плоды. И это стоит понимать. Естественность прежде всего должна присутствовать в том, чтобы научиться слышать себя и своего ребенка и следовать вашей с ним природе, чтобы вам с ним вместе было хорошо и радостно. Это и есть разумное материнство.

2. «Естественный подход» не учитывает современные обстоятельства

Например, еще лет двести, триста, пятьсот назад все женщины рожали дома. И большинство рожали хорошо, судя по тому, что человечество не только не вымерло, но и значительно приросло. Правда, есть одно «но». Это был совершенно другой

мир. Дышали они другим воздухом, жили на природе, питались не ГМО и не химией, на сидячих работах по 10–12 часов не вкалывали. То есть жили они все-таки ближе к природе, получая и плюсы, и минусы от такой жизни.

Сейчас мы живем иначе. И наше состояние здоровья сильно отличается от этих «женщин-живших-пятьсот-лет-назад». Малоподвижный образ жизни, совсем нездоровое питание, стрессы накладывают на наши тела свой отпечаток. Поэтому в родах современных женщин случается все больше осложнений. Иногда врачи просто перестраховываются, иногда — ленятся, но все же достаточно часто для кесарева сечения или стимуляции родовой деятельности есть веские основания. Многие из них — в нашей голове, а многие берут начало из нашего совершенно неестественного образа жизни.

Если мы будем фанатично стремиться к естественности, не учитывая условия собственной жизни, вместо шикарных домашних естественных родов мы можем получить трагедию или разочарование. Мне очень близок в этом плане подход знаменитой на весь мир балийской клиники «Буми Сехат». Она специализируется на естественных, так называемых «лотосовых» родах и пытается всеми силами подарить женщинам именно такой опыт. И все же они очень разумно к этому подходят, постоянно сообщая, что такие роды подойдут только тем женщинам, чье состояние здоровья не вызывает сомнений, чья беременность проходит безо всяких осложнений, кто ведет здоровый образ жизни и психологически к этому готов.

Всем остальным, кто, несмотря на трудности, хочет родить максимально мягко, в «Буми» советуют врачей из ближайших больниц, которые стараются и в больничных условиях сделать роды своих пациенток максимально «лотосовыми». То есть нет фанатичного разделения — что роды обязательно должны быть только домашними. Напротив, есть очень разумный и осознанный подход к такому важному дню в жизни каждой женщины.

3. Естественный подход требует больше ресурсов

Парадоксально, но в наши дни, чтобы выдержать 100 % естественности, трудиться придется очень и очень много. Я часто говорю о том, что рождение ребенка — это не только радость и счастье, но еще и испытание, и стресс. Особенно если ребенок первый и в голове у матери до родов гуляли радужные пони. Стремление к естественности — особенно фанатичное — может этот стресс сильно усугублять. Вам это правда нужно?

Например, мы пользуемся с детьми и кроватками, и

колясками. И, хотя ночью младенцы спят с нами, днем я кладу их в кроватку: из соображений безопасности, чтобы старшие случайно их не затоптали (а они могут). В коляске очень удобно с ребенком гулять, особенно если он в ней хорошо спит. И в этом нет какого-то преступления или катастрофы. В конечном итоге, это удобно и приятно нам всем, а значит, несет и пользу.

Разумное материнство помогает этот стресс снизить. Потому что мы сами принимаем решение, осознанно. Зная, что идеально было бы растить ребенка голым в деревне, но мы живем в мегаполисах, с другими правилами и обстоятельствами. И как можем подстраиваем свои цели под то, что мы имеем изначально.

4. Естественное родительство сложнее практиковать без помощников

Новорожденные дети постоянно ходят в туалет — то по-большому, то по-маленькому. Если вместо памперсов целыми днями тренироваться в высаживании грудничка на горшок, то можно только этим и заниматься. И еще, конечно, кормить. Кормить и высаживать, высаживать и кормить. Но как быть тогда со всем остальным? С мужем, который жаждет вашего внимания? С домом, который зарастает от отсутствия заботы? Да и у вас самой остается ли время на то, чтобы побыть наедине с собственными мыслями?

Другое дело, если вы живете большой и дружной семьей, когда все другие дела есть кому сделать, а если вам понадобится отлучиться, вам помогут и с ребенком, не меняя ничего в подходе к нему. То есть вы идете по делам и знаете, что его точно так же будут высаживать, не станут кормить мясным пюре, если вы вегетарианцы, не понесут скорее в поликлинику на прививку. Вы спокойны за ребенка, он в надежных руках, которым вы доверяете, и у вас появляется время для себя и мужа. Но если таких помощников нет? Стоит ли загонять себя в максимально узкие рамки, где нет возможности сделать ошибку или дать слабину?

Высаживание — только один из примеров, таких ситуаций может быть много, и каждая требует много ресурсов мамы: и грудное вскармливание, и совместный сон, и слингоношение.

5. Естественное родительство должно быть в радость

Мне кажется, многие сторонники естественности забывают об этом. Что все это должно приносить и маме, и ребенку, и даже папе — радость. Радость во время домашних и естественных

родов. Радость от телесного контакта во время кормления грудью. Радость от совместного сна и прижимания к себе в ночи маленького лягушонка. Радость от общения с ребенком в течение дня. Радость от ношения его в слинге, когда так легко нюхать его макушку и быть в тесном контакте. И так далее.

Если же мы рожаем дома из страха и со страхом, грудное вскармливание просто терпим, скрипя зубами, не высыпаемся рядом с ребенком и мечтаем его выселить из кровати — то какой во всем этом смысл? Это становится лишь пыткой для каждой из сторон (или вы думаете, ребенок всего этого не ощущает?). И какая же в этом всем польза?

6. Место, время, обстоятельства

Главное, что должна учитывать каждая мама, — это исходные данные конкретной семьи. По себе могу сказать, что жить без памперсов очень легко летом или в тропическом климате. Ребенка вообще можно не одевать, и это не является серьезной проблемой. Но если вы живете, например, в Сибири и у вас дома зимой холодно, то ребенка нужно одеть. И хотелось бы одеть так, чтобы через полчаса не пришлось заново переодевать, верно?

Если семья придерживается здорового питания, то почему бы не выбрать стратегию «педагогического прикорма», когда ребенок сам берет из тарелок взрослых то, что ему нравится, и ест. Но если у взрослых в тарелках чаще всего то, что детям нельзя, и меняться никто не собирается? Тогда намного лучше делать отдельный детский стол (хоть это и требует больше усилий и времени).

Если мама может не работать и находиться с детьми дома до пяти лет или до школы — это отлично. Особенно если она сама этого хочет. А если нет? Если она, например, мать-одиночка, которой после полутора лет ребенка урезают детское пособие? Или если у нее шумные и активные двойняшки (или даже тройняшки), а помощи никакой? Что делать тогда?

Если ее спина позволяет носить ребенка в слинге длительное время и при этом ничего и нигде не болит — почему бы нет? Но если у мамы, например, межпозвоночная грыжа, то даже слинг может проблему усугубить, причем достаточно серьезно. Но ведь есть в наших жилах программа «убиться ради идеи» — правда же?

Разумное материнство — это немного иначе. Или не немного, а совсем иначе. Когда вы знаете, как нужно, как идеально, как хорошо, есть некая модель воспитания, которую вы принимаете для себя за образец. А дальше — вы примеряете ее на себя и вашего ребенка, чтобы понять, насколько вам это подходит.

Например, перед вами стоит вопрос, надевать ли на ребенка подгузники. Вместо фанатичного «конечно нет!» вы начинаете погружаться в этот вопрос более глубоко.

• Вы изучаете различные исследования на эту тему.

• Вы общаетесь с мамами, которые имеют опыт жизни без подгузников.

• Вы спрашиваете собственную маму, как это было (она ведь вас именно так и растила).

• Вы консультируетесь с разными специалистами, которым доверяете: это могут быть и врачи, и психологи, и воспитатели.

• Выясняете плюсы и минусы этого и противоположного подхода.

• Ставите эксперимент над собой и ребенком — в течение пары дней.

• По результатам эксперимента делаете выводы, насколько вам это комфортно и приятно.

• Обсуждаете это с мужем (ведь вам нужно быть заодно в вопросах ухода за ребенком).

• Ищете альтернативы: например, многоразовые подгузники, марлевые пеленки и так далее.

• Принимаете осознанное решение, которое подходит именно вам в данный момент времени, понимая, что через какое-то время решение может измениться.

Если вы решаете, что все-таки без подгузников вам тяжело, вы ищете способы снизить минусы их использования. Например, надеваете их только на ночь, а днем позволяете малышу лежать голопопым. Если же решаете, что справитесь и без них, то даете себе поблажку: например, что будете готовы временно ими воспользоваться в самолете, если у ребенка расстроится стул, во время вашей болезни.

Это разумный подход. Точно так же стоит принимать решения по поводу прививок, например. Изучив мнение разных специалистов, узнав состав вакцин, возможные осложнения, риски и преимущества вакцинации, проведя исследование состояния здоровья ребенка. Мама должна принимать решения осознанно, с полным пониманием, зачем и почему она так поступает.

Разумный подход заключается еще и в том, чтобы учитывать природу ребенка. Помню, когда-то горела идеей вальдорфских садиков, мечтала отдать детей только туда, и старшего сына в три года мы привели сначала именно в такую группу. Лично мне там все нравилось: песенки, стишки, много любви, натуральные игрушки, дети сами принимали участие в бытовых процессах. Вот только нашему не в меру активному Дане было скучно. Ведь

почти все время предполагалось сидение на одном месте, без бегания, прыганья и лазанья. Все это было возможно только на прогулке, которая случалась один раз (группа расходилась после обеда, поэтому и прогулка была одна). Когда же мы попали в еврейский сад, где было не меньше любви и принятия, ситуация изменилась. Там были места для тех, кто любит активно двигаться, ребенку там было интересно и весело. И именно туда он проходил почти год с удовольствием.

Разумный подход заключается и в том, чтобы принимать решения об обучении ребенка, советуясь с ним самим, учитывая его мнение, пожелания, склонности. И в том, чтобы учитывать его вкусы в питании и не пытаться «продавить». И в том, чтобы выбирать свой путь воспитания, используя разный опыт и методики в той компоновке, которая подойдет именно вам. И в том, чтобы от всех этих процессов получать удовольствие и радость.

А еще разумное материнство — это умение слышать свое сердце, оно никогда не обманывает. Материнское сердце тонко чувствует малыша, который еще не умеет говорить и принимать решения. И часто именно сердце знает правильный ответ. Да, чаще всего это внутреннее ощущение хорошо бы подкрепить еще чем-то: чужими историями, исследованиями, фактами. Как минимум чтобы возможно было объяснить свою позицию мужу: для мужчин «Я так чувствую» звучит крайне неубедительно.

Разумное материнство не бывает фанатичным. Где работает разум, нет слепого следования. Это касается не только материнства или родительства. В «Бхагавад-Гите», давая наставление Арджуне, Кришна призывает его выслушать знание и затем самостоятельно принять решение:

> «Итак, я открыл тебе знание сокровеннее сокровенного. Обдумай все как следует, а затем поступай, как пожелаешь».
>
> *Бхагавад-Гита 18.63*

Именно так и поступает разумный человек. Не ищет готовых рецептов, подходящих всем, а изучает, пробует, обдумывает и лишь затем принимает решение. Это касается любой сферы жизни — будь то женственность (я всегда прошу не следовать слепо каждому слову из книг, даже из моих, а все же подходить к советам разумно), семейные отношения, здоровье, религия или материнство. Мудрость и разумность (не путать с «умностью» и «правильностью») украшают любую женщину, а для матери они и вовсе жизненно необходимы.

Практическое задание. Вопрос, который вас беспокоит

Есть у вас такой вопрос в воспитании детей, который вы для себя не решили окончательно? Когда вы делаете что-то, но до конца не уверены? Это может быть вопрос, касающийся любых аспектов воспитания: садик, школа, прививки, группы раннего развития, памперсы, вегетарианство. Возьмите только один такой вопрос и тщательно изучите его.

Соберите на эту тему разные мнения из книг и Интернета (желательно искать авторитетные мнения, а не просто «моя соседка говорит»). Пообщайтесь с мамами, которые практикуют разные подходы в этом отношении. Например, с теми, чьи дети ходят в обычную школу, с теми, чьи дети посещают частную или вальдорфскую школу, а также с теми, кто занимается на домашнем обучении. Благодаря Интернету вы легко можете найти сообщества, объединенные разными идеями.

Обсудите с мужем, как он видит данный вопрос со своей точки зрения, узнайте, что для него важно, расскажите ему кратко то, что вы для себя из всего этого вынесли. Учитывайте свои исходные обстоятельства. Поставьте над собой и малышом небольшой эксперимент: попробуйте что-то сделать так, как вам кажется наиболее разумным. Смотрите на изменение своего состояния, на ощущения ребенка, атмосферу в доме.

В общем, задача непростая — провести целое исследование на волнующую вас тему, разностороннее, с практикой и теорией. Чтобы затем принять свое осознанное решение по этому вопросу, зная, что это решение в любой момент вами может быть изменено.

Резюме

Беременность — это одно из самых больших чудес, которое может случиться в жизни каждой женщины, и я надеюсь, что большинство из вас пережили или еще смогут пережить эти необыкновенные недели и месяцы. Я сама уже четырежды мама и прекрасно знаю, как в этот период жизни женщины переходят из «разумного» режима в «интуитивно-чувственный», поэтому, подводя итог всему вышесказанному, просто хочу вам сказать: берегите себя, дорогие читательницы! Будьте внимательны к себе, заботьтесь о себе и позволяйте другим позаботиться о себе, ведь это так важно. Пусть ваша беременность завершится легко и радостно!

Наши предки верили, что, помогая ребенку появиться на свет, женщина проходит по тонкой границе между двумя мирами — жизни и смерти. Даже если воспринимать это как метафору, можно сказать, что, действительно, родив ребенка, женщина перестает быть той, кем была ДО, и становится совершенно другим человеком — матерью. То есть в родах на свет появляются не один новый человек, а сразу двое. Именно поэтому с рождением малыша ваша история не заканчивается, а только-только начинается. И в ней будет место и радостям, и горестям, и вдохновению, и разочарованию, и ошибкам, и родительским успехам. Даже если ребенок не первый, вы все равно изменитесь — снова. О том, как прожить первый год жизни ребенка, наслаждаясь при этом радостью материнства, мы и поговорим в следующей части.

Часть III. Новый человечек

Глава 1. Роль ребенка в жизни семьи

Для чего и для кого создаются семьи? Согласитесь, иной раз проще быть вместе и без штампа в паспорте: так и разойтись потом намного легче и быстрее. А жить в последние годы одной можно даже лучше и безопаснее, чем в паре с супругом: заработать на себя может каждая, подстраиваться не надо ни под кого, делить тоже ничего не надо. Удобно!

Многое поменялось в укладе семей за последние десятилетия. Это раньше иметь один холодильник на двоих было выгоднее, но если посчитать, сколько из этого холодильника ест супруг, а сколько вы, то вопрос встает ребром. А если вы еще и зарабатываете столько же, как он, или больше… Более того, сегодня любые физические наслаждения доступны и вне семьи (здесь очень хочется написать — к сожалению). Даже чтобы заниматься сексом, регистрировать отношения теперь не обязательно.

Так в чем же цель семейной жизни, если мы говорим о самой обычной семье? В наслаждении друг другом? В строительстве дома и благосостоянии? В экономической выгоде от обладания общей жилплощадью и одной плитой? Стоит ли ради этого ставить в паспорте штамп, менять фамилию и терпеть другого человека, подстраиваясь друг под друга?

В ведических писаниях говорится, что главная цель семейной жизни — воспитание достойных детей. Таких, которые будут нести в этот мир что-то хорошее, доброе и светлое. Потому что рождение неблагочестивого потомства возможно и без семьи, это вообще дело нехитрое. А вот воспитать человека, который станет цельным, сам создаст хорошую семью, будет жить по законам Божьим на Земле, — это не лотерея, а труд.

Ребенок, который принесет в этот мир добро, может вырасти и в детдоме, и у разведенных родителей, и даже если над ним будут издеваться в детстве. Может, но вероятность — очень маленькая. А вот при тех же условиях вероятность вырастить больного душой человека, который затем эту боль будет распространять по жизни дальше, — велика. Да что долго говорить — давайте просто посмотрим на то, в каком состоянии институт семьи находится сейчас — и что при этом творится в мире. Взаимосвязи обнаружатся невооруженным глазом: чем больше расшатывается традиционный уклад семьи, тем в больший хаос погружается наше общество.

Как только уважение к семейным ценностям в обществе слабеет, женщины перестают быть защищенными мужьями,

отцами и сыновьями, дети перестают рождаться в крепких и готовых к их рождению семьях: мир превращается в сумасшедший дом. Когда у каждого члена семьи свое эгоистическое понимание счастья, то, «причиняя» добро себе, он попутно калечит судьбы нескольких людей. При этом насладиться своим «счастьем» он тоже не может, потому как это не счастье, а суррогат. Так и ходим мы с огромными дырами в сердце, не чувствуя друг друга и принося друг другу еще большие страданий.

При чем же тут дети? Как раз при том, что любая проблема, случившаяся сегодня, имеет свои корни в прошлом. Наша жизнь в этом воплощении начинается с момента рождения у наших родителей. Детство во многом определяет то, кем мы станем. Оно может либо усилить наши положительные стороны и сгладить отрицательные, либо, наоборот, — на корню уничтожить все хорошее и увеличить все плохое.

Для того чтобы ребенок мог развить все хорошее, что в нем есть, ему требуется не так много:

- чувствовать себя желанным;
- чувствовать себя любимым;
- чувствовать, что его принимают таким, какой он есть;
- видеть хорошие отношения между родителями;
- видеть своих родителей счастливыми и гармоничными;
- быть в контакте со своими родителями;
- получать от них духовное знание — о смысле жизни.

Ребенок, получивший от своих родителей все перечисленное, практически обречен стать достойным человеком. Многое в судьбе человека определяет еще и зачатие: его собственное. Если ко всему этому он был еще и осознанно зачат, то родители могут быть спокойны за его будущее.

Хочу отметить, что важны все эти пункты. Потому как, если ребенка любить, баловать, но не давать ему знания о смысле жизни, в нем можно взрастить огромное эго, из-за которого потом он будет причинять боль другим. Если родители любят его, но совсем не любят друг друга, он может не захотеть семейной жизни и опять же причинит много боли другим.

Родительство, безусловно, — большая ответственность. Огромная — и об этом мы будем много говорить в этой книге. Но, кроме того, родительство — это второй этап супружеских отношений. Этап обязательный для тех, кто хочет развития в отношениях. Для тех, кто хочет не просто наслаждаться друг другом, но и создавать нечто в этом мире совместно. Нечто особенное и очень важное. Наше будущее.

Семья создается для детей

Для того чтобы они могли расти защищенными, окутанными заботой и вниманием, напитанными любовью и воспитанными хорошим примером. Вот для этого нам и стоит учиться любить, строить отношения, создавать семьи. Говорят, что, если в первые семь лет супружества в семье не появился ребенок, отношения практически обречены. Потому что за семь лет в них уже «сожглось» все благочестие, принесенное супругами в этот брак, а новое не было наработано. Причем не важно, родили ли вы ребенка или взяли на воспитание. Важно лишь то, стали ли вы родителями. Пока мой опыт подтверждает это правило — увы. Все те, кто откладывали появление детей в долгий ящик, однажды разошлись, потому что вместе стало невыносимо. Иногда невыносимо плохо, иногда «невыносимо хорошо».

Семья — это настоящий «учебный центр». Огромная школа со множеством «предметов» и «учителей». Некоторые мы пытаемся «прогулять» и сдать как-нибудь потом. Какие-то мы не хотим учить, но добиваемся от «преподавателей» именно пятерки любой ценой (как часто бывает в отношениях с родителями). Некоторые предметы мы считаем бесполезными, какие-то — нудными и бесперспективными. Но, как бы то ни было, на «выпускном» экзамене нам придется получить свой «средний балл» за все годы. И жизнь, наш главный экзаменатор, сурова и непреклонна, подкупить и обмануть ее не получится.

Родительство — это основной предмет нашей школы, который мы изучаем под разными углами: сперва сами будучи детьми, потом как родители, позже — смотрим со стороны как бабушки и дедушки. И по нему же мы сдаем один из основных экзаменов. Готовы ли мы к нему?

Ребенок в жизни семьи — это ее жизненная сила. Как молодой ручеек, впадающий в реку и дающий ей новую жизнь, свежую воду и течение. Семья, в которой нет детей, с большой долей вероятности обречена — не только на разрушение, но и на истощение отношений. Когда все есть, все хорошо, но это не радует, это бессмысленно и безрадостно.

Ребенок — это и цемент в отношениях. Он может скрепить вас вместе, если вы оба этого хотите и готовы для этого трудиться душой. Ребенок может стать вашим общим интересом, стимулом для развития и роста.

Ребенок — это и возможность понять своих родителей, увидеть другую точку зрения, пересмотреть свое детство и отношения с мамой и папой. Пока мы находимся в роли детей, нам кажется, что так просто сделать вот это и это — но так ли просто это на самом деле? Когда мы становимся по другую сторону «баррикад», многое в поведении наших родителей,

казавшееся лишним, странным, раздражающим, вдруг предстает совершенно в другом свете.

Ребенок помогает нам избавиться от нашего эгоизма, своим появлением он подчиняет нашу жизнь себе. И нам придется долго привыкать к тому, что ни наша жизнь, ни наше сердце уже не принадлежат нам. Если мы позволим детям, они способны уничтожить в нас весь наш эгоизм. Или хотя бы бóльшую его часть.

Ребенок может вывести отношения на новый уровень, когда вы готовы учиться любить, терпеть, прощать. Когда вы готовы служить маленькому человеку и его судьбе, будучи инструментом в руках Господа.

Но, главное, люди, не воспитавшие ни одного ребенка вместе, по-настоящему так и не встретились, так и не узнали друг друга. Ни с хороших, ни с темных сторон. Ребенок своим появлением убирает прочь шелуху и всю ту мишуру, которой мы прикрываем то, что нам не нравится в себе. Вы можете много узнать и о себе, и о своем любимом. Увидеть, как он склоняется над малышом и обувает маленькие ботинки на маленькие ножки, — это бесценно. Как и увидеть в улыбке ребенка — улыбку любимого.

Родительский опыт навсегда меняет супругов. Даже если мы сопротивляемся этому и не становимся до конца мамами, прежними мы тоже уже не будем. Ни мы сами, ни наши семьи. Перед нами открывается огромный мир, увидев который так часто молодые родители говорят: «Почему мы не родили ребенка раньше!»

Глава 2. Кто для вас ребенок?

Итак, мы пришли к тому, что дети — основная цель супружеской жизни. Это продолжение нашего рода, наше будущее, это те, кто сменит наше поколение на Земле, от них зависит завтрашний день нашей планеты. Таковая идеальная картина, которая, однако, не всегда соответствует реальности. Часто бывает, что появившиеся дети не входят не то что в первую тройку, а даже в топ-10 родительских интересов. Когда все роли в семье перемешаны, женщина тянет лямку за всех в одиночестве, а муж бездействует или предается порокам, когда взрослые помешаны на деньгах и работают сутками, роль ребенка незавидна. Я часто прислушиваюсь к тому, что люди говорят о своих детях, и невольно анализирую услышанное. Увы, в таких семьях детей могут воспринимать по-разному.

Ребенок как обуза

Еще, как вариант, — «спиногрыз». Помеха. Так говорят, когда мать хочет что-то делать, а дети ей не дают, мешают. Мешают порядку в доме. Мешают походам в спортзал или ресторан. Отпуску. Работе. Сну. Еде. Когда его помощь — только создает новые проблемы. Когда самое лучшее время с ним — это его сон. Тихий и долгий. А еще лучше каникулы у бабушки. Перед рождением ребенка тогда надо обязательно сделать все: нагуляться, наездиться, все купить, все переделать. Чтобы он потом не помешал «настоящей» жизни.

Ребенок как адский труд

Утверждение похожее на предыдущее, но немного с другой окраской. Часто в такой семье мать говорит: «Я так устала», «Никаких сил нет из-за них». Она будто всю себя отдала, совершила подвиг — на пять кружков отвела за день. Сюда же следует отнести разговоры о том, как тяжело, невыносимо тяжело растить детей. И сюда же — необходимость от них отдыхать — обязательно одной и подальше.

Ребенок как проблема

Такое отношение к ребенку часто складывается у родителей особых детей: когда он для них — это проблема, с которой надо обязательно что-то делать. «Он не умеет себя вести, на нас оборачиваются, он не умеет нормально есть. Он не слушается, не учится. Не сплю и не ем — и все из-за него. Постоянно болеет. Не могу работать нормально». В общем, огромная проблема. Как в мультфильме «Как приручить дракона», когда главный герой повздорил со своим отцом и отец сказал ему:

— Избавься от этого!

— Но ты показал на всего меня!

— Я про всего тебя и говорю!

Хотя часто так воспринимают и обычных здоровых детей, мало ли в них разных проблем и особенностей!

Ребенок как огромная жертва

Кому из нас не говорили об этом? «Я тебе всю жизнь отдала. Все силы положила. Здоровье. Лучшие годы жизни. А ты! Всем пожертвовала, столько вложила. О себе забывала». И все бы ничего. Но, видимо, требуется оплата такого счета. Долг платежом красен. Жертва должна быть оплачена. Она не бескорыстная.

Ребенок как позор

Для родителей такого ребенка очень важно, что о них подумают, а он постоянно добавляет масло в огонь к их стыду. Выводят чистого — через пять минут грязный. Орет громко, в очереди бегает. Вообще ведет себя так, что посторонние делают замечания. Дерется, ругается, какие-то еще фортели выбрасывает. То есть ребенок — это объект позора. За него все время стыдно и неловко. Иногда даже лучше, чтобы люди не знали, кто его мама. Как шутит иногда мой муж: «А чьи же это дети? Где же их родители?» — показывая на наших сорванцов. Хорошо, что только шутит!

Ребенок как аксессуар

Очень часто бывает такое: ребенок словно нужен только для красивых фото. Где он одет в одной цветовой гамме с мамой для создания модного нынче «фэмили лука», стоит, улыбается и

выглядит как ангел. Он словно является лишь частью ее имиджа. Как клатч. Или мобильный телефон. Аксессуар обычно нужен на выход — и только красивый. А потом его можно сдать кому-то на воспитание. То есть ребенок нужен только для того, чтобы его показывать другим рядом с собой.

Ребенок как вещь

Как бы это страшно ни звучало, такое бывает очень часто. Когда родители считают, что у него нет права на свои желания, свои чувства, свои эмоции. Получается, они относятся к нему как к вещи. И тогда он должен сидеть там, где его посадили. Делать то, что говорят. Молчать «в тряпочку». Исполнять мечты отца и матери. Носить то, что ему велят. Есть то, что готовят в семье. И так далее. Без права голоса.

Ребенок как инвестиция

Такая модель отношений не совсем плоха на первый взгляд: в ребенка много вкладывают. Но и ждут от него потом многого. Это чем-то похоже на родительскую позицию жертвы, но здесь, скорее, в дело идет точный расчет. Детей водят в хорошие школы, на кружки и к репетиторам, чтобы они были успешными, чтобы в старости могли принести воды, а что еще лучше, полностью обеспечили. Многие очень возмущаются, когда слышат, что ребенок не должен им этот пресловутый стакан воды приносить. Не должен. Может, если захочет. Но, чтобы захотел, нужно делать другие инвестиции, и они не денежные.

Ребенок как отражение

Я, мне, мое. Ребенок чей? Мой. Значит, любит то, что люблю я. Такую же еду, одежду, музыку, времяпрепровождение. Будет ходить со мной в консерваторию или на рок-концерты, плавать на байдарках или играть в футбол, кроме того, он просто обязан продолжить семейную династию врачей или профессоров. Ему не может быть скучно. Он не имеет права не любить манную кашу, если я ее обожаю. Он не может не хотеть быть юристом, если я юрист. Это же я! В нем продолжаюсь я. Значит, он такой же!

Ребенок как инструмент

В первую очередь как инструмент воздействия на мужчину, но и не только. Чтобы женился, не развелся, платил больше денег. Одна моя знакомая, узнав, что муж уходит из семьи, срочно забеременела, чтобы не ушел. Другая — тоже, но с другой целью: чтобы платил алименты, потому что сама не работала и не хотела. Обеим пришлось разочароваться. Один не вернулся, второй ничего не платит. Половина браков у нас происходит «по залету», так как дети становятся инструментом в программе «как женить мужчину». Многие даже открыто советуют: «Не хочет? Забеременей!» А теперь на минуту представим — цель достигнута, а потом? Ребенок ведь так и остается удобным рычагом воздействия… «А о ребенке ты подумал? На детей тебе наплевать!» И так далее…

Ребенок как дисконтная карта

Что можно получить, имея на руках ребенка? Да много чего. Например, льготы. Таких немного, но все же есть те, кто рожает ради материнского капитала или пособия. Благодаря детям можно также получить статус в обществе. Уважение. Алименты опять же. Квартиру (раньше было такое). Мы тебя родили, чтобы нам дали «трешку», а не «двушку». Классно, правда? То есть мотивация к рождению детей в данном случае всегда чрезмерно корыстная.

Ребенок как гордость

Этот случай похож на тот, где ребенок — источник позора для семьи: здесь тоже важно именно общественное мнение, только основной акцент ставится на том, чтобы ребенком хвастаться. На табуретку его со стихами, концерты на фортепиано для родственников, отметки отличные должны быть, сто сорок кружков — и везде чтобы был лучшим. И потом ходить и говорить всем: «А вот мой сын!»

Ребенок как источник счастья

Ведические источники говорят, что до пяти лет от ребенка исходит чистая энергия счастья. Это легко проверить: просто посмотрите, до какого возраста детьми еще все умиляются и стараются потискать, а в какой момент перестают. И такое потребительское отношение к детям («Ты должен делать меня счастливой!») может продолжаться всю жизнь. Когда это счастье перестает выплескиваться из ребенка само, его начинают вытрясать. А методы могут быть разные.

Ребенок как глупое и беспомощное существо

Это про ситуации «что ни делает дурак, все он делает не так». У таких родителей ребенок всегда мал, беспомощен, поэтому нельзя допускать его помогать: он испортит, сломает, размажет. Это и про попытки подтирать попу уже большим детям: он же сам не сможет! И про попытки всю жизнь защищать своих детей на площадках от сверстников. «Ты без меня не справишься. Ты ничего сам не можешь». Вот такой посыл у подобных родителей.

Но все же — детей рожают не для этого. Если относиться к рождению детей как к величайшему подарку и возможности, которые дает нам мироздание, то и отношения могут быть совершенно иные. Просто перечислю то, что приходит в голову:

- ребенок как друг;
- ребенок как учитель;
- ребенок как цветок, которому надо помочь вырасти;
- ребенок как начало новой жизни;
- ребенок как чудо;

• ребенок как подарок Бога;

• ребенок как продолжение любви родителей;

• ребенок, как сосуд, который нужно наполнить любовью.

В реальной жизни наши настроения могут меняться: за день мы можем проявить сразу несколько вариантов отношения к своему ребенку. Но есть некие доминантные схемы, которые чаще всего используются. Как правило, в жизни конкретной пары несколько таких схем сменяют друг друга. Идеальных родителей среди нас нет, но есть достаточно хорошие. Вопрос в том, какие именно схемы в вашей жизни преобладают.

Для того чтобы это понять, просто вспомните свои же фразы о собственном ребенке (а также мысли и поступки, что еще важнее) и замените в них слово «ребенок» другим подходящим по смыслу.

Например…

• *«Я ему сказала сидеть спокойно, а он скачет и бегает».* То же самое можно сказать о собаке. Я ее дрессирую, дрессирую, а она не слушается.

• *«А вот мой сын в два года уже умел читать».* Тут сразу понятно, что мы так тешим свою гордыню.

• *«Как же я скажу бабушке, что у сына тройка?»* Это же стыд и позор!

• *«Ох, опять у нас (ключевое слово „у нас“!) насморк!»* И снова проблема, проблема, проблема.

• *«Пол намыл, грязь размазал, лучше бы сидел и играл!»* Такой помощник маме не нужен, он ничего не может.

И так далее. К сожалению, с любовью мы о детях говорим крайне редко. А если и говорим, то сухо и сдержанно, одинаковыми словами. Только словами, не подкрепляя свою любовь поступками. Так, например, происходит, когда мы не спрашиваем их, чего они хотят, делаем выбор за них, даже когда им уже шесть, двенадцать, двадцать. Стоит подумать, видим ли мы в них личность?

> «В воспитании детей нужно придерживаться мысли: „Спасибо, Господи, за то, что доверил мне воспитание твоего чада. Я замечательный родитель, у меня чудный ребенок, которого подарил Бог. Это не моя собственность — мне доверена вселенская сущность. И он пришел в этот мир, чтобы свершить то, что ему предписано, а не для того, чтобы как-то скрасить мою старость“».
>
> *Шалва Амонашвили*

Самое важное, что дети всегда чувствуют, кем мы их считаем. Беспомощными, глупыми или лишними. Важными, умными или

способными. Талантливыми или бездарными. Делимся ли мы с ними из изобилия или пытаемся из них «сосать энергию»… Они все это чувствуют по нашему голосу, тону, словам. По нашим объятиям. По нашему взгляду. И вырастают такими, какими мы с вами привыкли их считать. А потом идешь по улице и видишь: вот женщина-проблема, вот мужчина-который-ни-на-что-не-способен, вот женщина-инвестиция, вот мужчина-спиногрыз…

Я знаю, что мы не станем идеальными — и это ни к чему. Но давайте учиться воспринимать детей иначе — бóльшую часть времени. Как разумных людей, которые сейчас временно находятся под нашей опекой. Как тех, кого нам доверил растить Бог. Как тех, в кого мы можем вложить любовь. И тогда мир тоже начнет меняться. Если вокруг начнут появляться взрослые-люди-дары-Бога и люди-полные-любви… Согласитесь, жить среди таких людей — это совсем по-другому.

Практическое задание. Безусловная любовь

Часто наши проблемы в отношениях с детьми происходят от наших же ожиданий, не совпадающих с реальностью. Наших ожиданий на тему того, например, кем они станут, когда вырастут, как они должны вести себя и учиться, каких выбирать друзей и чем интересоваться в жизни. Порой собственные представления о том, как «правильно», для нас становятся важнее самих детей. Они мешают видеть человечка в ребенке, мешают любить и принимать его таким, какой он есть. В той или иной степени этим грешат все родители. Поэтому вот вам эффективное упражнение: попробуйте в течение нескольких дней проговаривать про себя одну волшебную фразу: «Каким бы ты ни вырос, я все равно люблю тебя». Можете адаптировать ее как-то под себя, чтобы она грела ваше сердце. Можете говорить ребенку вслух эти слова, если хотите. Главное, чтобы они не звучали как упрек. Особенно когда ребенок вас расстроил, когда он не оправдал ожиданий, попробуйте снова и снова говорить про себя: «Каким бы ты ни вырос, я все равно люблю тебя».

Глава 3. «Мой» или «наш»?

Помню одну забавную ситуацию, которая возникла в ходе моего обучения на ведущего расстановок по Хеллингеру (вид психотерапевтической практики). Наш преподаватель, Марианна Франке-Грикш, общалась с одной женщиной во время перерыва. Разговор между ними складывался примерно так:

> «У меня есть две дочери, — говорила ей женщина. — Мои девочки очень хорошие, они хорошо учатся. Мои дочки никогда не болеют. Мои дети умеют делать это и вот это». Примерно так она рассказывала долго, пока Марианна ее не остановила:
>
> — Твои дочки? А ты замужем?
>
> — Да, конечно, — ответила женщина.
>
> — А где находятся дети твоего мужа, пока твои дети в школе?
>
> Этот вопрос поставил ее в тупик:
>
> — Какие дети?
>
> — А у твоего мужа вообще есть дети?
>
> — Конечно. У меня две дочери, — возмущенно отвечала женщина.
>
> — У тебя две дочери. А у твоего мужа? Ты все время говоришь: мои дети, мои дочки, мои девочки. Даже сейчас. Они правда только твои? Или все-таки они — ваши?

В итоге эта женщина просто расплакалась. Потому что ее самой большой внутренней проблемой, тем, что ее мучало, было то, что муж детьми не занимался. Дети были ему не интересны, времени с ними он не проводил, посидеть с ними он тоже не мог. Словно это — вообще не его дети. Марианна как раз и акцентировала внимание на том, что у отца нет доступа к детям, а у детей — к отцу.

После этого случая за собой я стала замечать ту же самую «болезнь»: говоря о детях, я почти всегда добавляла слово «мои». «Мои дети, мои сыновья, мой сын…» Вроде бы ничего страшного или неправильного в этих словах нет: они ведь и мои тоже. Но если почти всегда и во всем мы относимся к детям именно так? Если «нашими» они не становятся никогда, даже в речи? Что, если они могут быть только «папиными», когда ведут себя плохо, а «маминым» становятся, когда все хорошо?

Тогда я начала искать информацию на эту тему в

специализированной литературе и на семинарах. И практически ничего не нашла. Как будто это не важно, как будто нет никакой разницы: «мой» или «наш». А ведь даже журнал для женщин называется «Мой ребенок». И наряду с этим количество матерей-одиночек неуклонно растет. Случайно ли?

Хочется остановиться на этом подробнее. Посмотреть глубже — в корень проблемы. Слова ведь — это не просто слова. Слова формируют нашу жизнь, реальность, наше будущее, наше сознание. Они также отражают и то, что у нас на самом деле происходит в мыслях и сердце. Как мы относимся к своим детям, к мужу, к чему мы стремимся. Заглянем за эту ширму?

Что происходит, когда мы говорим «мой ребенок»?

• Микроразрыв отношений с отцом ребенка. Мгновенный. Но если так говорить постоянно? Если каждый день только так и относиться к общим детям?

• Мы начинаем воспринимать ребенка как свое продолжение — со всеми вытекающими отсюда последствиями. Должен быть таким же, как я, любить то, что люблю я. И так далее.

• Подсознательно ребенку постоянно приходится выбирать, с кем он сейчас — с папой или с мамой. Даже если они живут вместе, он все равно чей-то. Или мамин, или папин. Третьего не дано.

• Часто мы еще и явно делим детей в семьях. Этот — папин, этот — мамин. У одного ребенка прочнее связь с этим родителем, у другого — с другим. На кого более похож, кому более интересен и понятен. И все вроде бы довольны, минимум конкуренции. Но ребенок может получить максимум, только будучи и маминым, и папиным. Одновременно.

• Иногда ребенок «мой» только тогда, когда он хороший, а в остальных случаях — «папин». Так происходит постоянная манипуляция чувствами ребенка. Хочешь, чтобы я тебя любила? Делай, как я говорю. А быть папиным — это «просто ужасно».

• Если ребенок мой, то и все решения я принимаю сама, о его воспитании, развитии и вообще. Я беру на себя ведущую роль. Я становлюсь «номером один» в этом вопросе.

• У мужчины часто нет желания заниматься детьми, потому что мужская природа — лидерская. Но мы ставим его в условия, когда нужно подчиняться женщине, исполнять ее условия при общении с «ее» ребенком… Кто на это согласится? Нужно иметь огромное желание быть отцом, чтобы, несмотря на такое женское сопротивление, отцом таки стать.

В целом такое собственническое отношение к детям не создает единства в семье. Это лишь еще один повод для раздоров и ссор. Тогда не получается дружной и крепкой семьи, целостных

отношений, нет общности внутри маленькой системы. И это сказывается на детях и на их жизни после. Дадим слово моим читательницам.

«Я была папиной дочкой, а сестра — маминой. Это всех устраивало. Мы не делили ни маму, ни папу. У каждой было свое место, своя тихая гавань. Но, когда отец умер, мне было семь лет. Я потеряла свою точку опоры. Словно весь мир рухнул. Чья я теперь? Я уже не мамина. И как бы ни старалась, маминой — не стала. Но уже и не папина — папы ведь нет. До сих пор ищу эту точку опоры в мире — пока не нашла».

Инга, 46 лет, не замужем, воспитывает сына.

«Мама всегда говорила, что я папина. У меня его походка, повадки, манеры. Я, по ее мнению, такая же безнадежная. В отличие от брата, который мамин. Я всю жизнь маме доказывала, что я тоже хорошая. Брат ничего не добился. А у меня успешный бизнес. И теперь она с гордостью всем тыкает — это моя дочь. Мне противно это слышать. Я своя собственная».

Ирина, 37 лет, третий брак, двое детей

«Когда я приносила домой пятерку, я всегда становилась на целый вечер — маминой дочкой, это было так здорово. Чувствовать, что тебя любят и принимают. Хотя бы один вечер. Поэтому я очень старалась приносить пятерки. Если же я приносила четверку или тройку — мама говорила, что я „папашино отребье“. Что из меня ничего не выйдет. Это было так больно. Я с детства поняла, что папа — это не тот человек, которого можно любить».

Анна, 43 года, не замужем, три высших образования, детей нет

«Когда моя жена грозит мне разводом, она всегда кричит, что заберет с собой ее детей. Меня это дико бесит. Потому что это не только ее дети, я тоже имею право голоса, хотя это никого и не волнует».

Вадим

Картина, на мой взгляд, нерадостная. Но для нас вполне

привычная. Только в создании человека всегда участвуют двое, он приходит сюда к нам обоим — к папе и маме. Мы не можем родить ребенка сами от себя, непорочное зачатие последний раз случилось две тысячи лет назад. Ребенок по факту своего рождения не может быть «мой». Он всегда «наш». Вопрос в том, согласны ли мы это признать — либо боремся с этим фактом.

Давайте посмотрим, что произойдет, если мы примем этот очевидный факт, если мы будет говорить «наш ребенок», даже если мужа нет сейчас рядом?

• Во-первых, у ребенка появляется папа. На тонком плане. В упомянутом выше методе расстановок, например, считается, что, пока мама не позволит ребенку любить своего отца и брать от него энергию, ребенок этого сделать не сможет. В этом смысле слово «наш» — разрешающее, побуждающее к действиям.

• А дальше ребенок становится объединяющей силой для своих родителей. Он становится прочной нитью, связывающей их обоих на веки вечные. Это укрепляет семью, выводит ее на другой уровень.

• Ребенок сохраняет связь с обоими родителями, а родители — сохраняют связь с ним. Что ценно и для детей, и для родителей — особенно для пап.

• Если ребенок «наш», то уменьшается возможность для того, чтобы через него тешить свое ложное эго или сбывать свои личные мечты для каждого из родителей.

• Появляется здоровое ощущение, что ребенок — это не я. Что это все-таки отдельный человек. Не все его достоинства — мои, не все его недостатки — мои. В нем есть лишь часть меня.

• Это показывает степень нашего уважения к мужу — и ребенок это считывает. Папы рядом нет, а он все равно слышит о нем хорошее. Сделал ли он что-то плохое или хорошее — не важно, он все равно имеет связь и с папой, и с мамой. Это дает ощущение безопасности и внутренней цельности.

• Дети, родители которых не конфликтуют из-за них, не решают, кто важнее и главнее, вырастают более целостными, с меньшим количеством внутренних противоречий. Совсем иначе бывает, когда в душе все время «дерутся» твои «внутренние» мама и папа.

• «Наш ребенок» — это значит, что оба родителя принимают участие в воспитании. Они договариваются, как это будет происходить, какого результата хотят добиться. И они вместе ищут способы решения любых проблем.

• А еще в создании маленьких людей не последнюю роль играет Бог. Именно он устроил все так, что дети зачинаются, вынашиваются, рождаются, растут. От нас тут вообще мало что

зависит. Поэтому мне кажется, что, когда мы говорим «наш ребенок», — это дань уважения не только его отцу физическому, но и небесному — к Богу.

И еще немного ваших историй.

> «Когда я была маленькая, мама всегда говорила мне, что я „их девочка“. Их — это означало мамина и папина. Папа называл меня „наша принцесса“. Я чувствовала всегда, что наша семья полная и законченная. Мы все делали вместе, всегда. На лыжах вместе, в поход вместе, на море вместе. Меня спрашивали всегда: кого ты больше любишь — папу или маму? А я не понимала этого вопроса. Я люблю моих родителей. Они для меня — целое и неделимое».
>
> *Женя, 41 год, замужем, трое детей*

> «Когда у нас в семье все хорошо, я называю сына „наш малыш“. Но, когда очень злюсь на мужа, непроизвольно выскакивает: „мой ребенок“. Мне страшно, что под влиянием эмоций я тоже смогу манипулировать мужем с помощью маленького человечка».
>
> *Катя*

Я спрашивала и у мужчин, как они относятся к этому явлению. Действительно, есть некая взаимосвязь, которую они отмечали. Чем чаще жена ставит акцент — осознанно или нет — на слове «мой», тем меньше мужчине хочется с ребенком взаимодействовать. Не хочется лезть «не в свое дело». И наоборот, когда ребенок «наш» — ради него хочется расшибиться в лепешку, но дать все самое лучшее. В том числе — лучшую

версию самого себя.

«Мой» и «наш» — это всего лишь слова, правда? Но давайте попробуем. Попробуем и в своей речи, и в своей голове перейти к полному осознанию, что наши дети — это «наши дети». Не только тогда, когда вам что-то нужно от мужа: помощи, денег, внимания. Но и когда все хорошо, когда дети радуют, когда они дают повод для гордости. Или же когда они приносят переживания и сложности. Разделим вместе родительские радости и горе — пополам. Это и есть работа обычных родителей. Так и создаются прочные семьи, закаленные и стужей, и зноем.

Многие спросят: что делать, если родители в разводе? Но что это меняет? Как мужчина и женщина они уже не вместе, но как родители — всегда будут рядом. Они навеки воплотились и соединились в общем чаде. Это нельзя стереть, отменить, исправить. Можно лишь научиться уважать друг друга — и любить в своем ребенке его отца, каким бы он сейчас маме ни казался.

И — да — научиться принимать тот факт, что этот ребенок — ваш общий, а не ваш личный. Тем самым вы вряд ли измените ваши личные взаимоотношения с отцом ребенка, но вы можете очень сильно повлиять на будущее вашего общего малыша. Принятием и уважением.

Практическое задание. Образ семьи

Хорошая мать, по моему мнению, всегда начинается с хорошей жены. Ведь не только для того, чтобы зачать, но и для того, чтобы воспитать ребенка, нам нужен мужчина. Чтобы дать ребенку необходимые модели поведения, разные виды любви. Поэтому, хоть это и немного неожиданно, в рамках этого упражнения я предлагаю вам проанализировать свое супружество. Как у вас здесь? Замужем ли вы? Счастливы ли вы? Любите ли? Любимы ли?

Если вы и отец вашего ребенка уже не вместе — какие у вас отношения? Есть ли обиды? Смогли ли вы позволить ребенку любить отца так же, как и вас? Общается ли ребенок с отцом? Не пытаетесь ли вы разорвать их связь? Наши отношения с мужьями — это картинка для наших детей. Их накатанная колея. Их судьба может стать другой. Но проще всего им будет жить так, как живем мы. Если у вас все хорошо в этой сфере — я очень рада за вас. А если нет? Тогда рекомендую составить некий план, как вы будете это менять. Что будете читать, что слушать, как действовать. Можете обратиться к книге «Искусство быть женой и музой», где мы очень подробно говорим об этой части жизни женщины.

Глава 4. Роль папы в жизни ребенка

Увы, в современном мире роль отца нивелируется. И проблема «мой» или «наш», которую мы разобрали в предыдущей главе, — только лишь верхушка айсберга. Многие женщины считают, что отец ребенку не важен и не нужен. Они сами могут заработать денег, родить без мужчины, сами воспитать сыновей и дочерей, купить детям квартиры. Если послушать их аргументы, невольно задумаешься: зачем мужчина-то? Нужен ли он и важен ли?

С другой стороны, к отцам предъявляются завышенные требования. Они должны полюбить ребенка еще в утробе матери, должны принимать участие в его жизни с пеленок и получать удовольствие от этого. А еще должны стать понимающими и добровольно задвинуть себя на второй план, когда чудо появилось на свет. Потом, после рождения ребенка, жены оценивают, хорош ли муж как отец: сколько гуляет, может ли остаться один, чему учит, чему может научить. Как разговаривает, как ходит, кем работает. Стоит ли у него на рабочем столе фото ребенка, и роняет ли он слезы умиления при просмотре младенческих фото… Как больно осознавать, что в современных семьях прекрасные, любящие, желающие общения с детьми папы часто остаются не у дел. Однако…

> «Отец — это тот, кто учит ребенка, как узнавать дорогу в большой мир».
>
> *Эрих Фромм. Искусство любить*

Отцы другие. Они не такие, как мамы. Их роль другая, но она не менее важна. Кто из нас не без греха: лично мне потребовались одиннадцать лет совместной жизни, рождение уже троих мальчишек и дочки, чтобы понять следующее.

• Мужчина не сразу понимает, что происходит, когда у жены на тесте появились две полоски. То, что входит в ее жизнь долгие девять месяцев, на него сваливается в один день: когда жену и ребенка он привозит домой из роддома. А дальше — совсем не так, как в кино.

• Мужчины очень мало знают о маленьких детях: они и правда сначала думают, что младенцы не орут по ночам, не мучаются животом, не болеют. И совершенно ничего мужчины не знают о кризисах двух, трех, пяти или семи лет. Себя в таком возрасте они не помнят. И для них все это становится серьезным

испытанием. Особенно в первый раз.

• Мужчина уверен, что с рождением ребенка он останется «номером первым» для жены. И его выбивает из колеи не то, что дом не убран или ужин не готов. А то, что его женщина целиком и полностью не принадлежит ему. И даже не пытается ничего с этим сделать: не только не видит в этом проблемы, но еще и обвиняет мужа в черствости.

• Мужчина не готовился стать отцом. Он не играл в дочки-матери, не читал книг и журналов. С рождением ребенка он попадает сразу в новую и стрессовую ситуацию. И ему нужно время — чтобы привыкнуть, адаптироваться, перестроиться. Больше времени, чем женщине. А еще — возможность совершать ошибки. Иногда соску поднять с пола и засунуть сразу ребенку в рот. Иногда — неправильно надеть памперс. Это нормально.

• Мужчины не сходят с ума по младенцам. Мой муж, который с каждым ребенком помогал мне справляться с пеленок, недавно признался, что для него лучше всего дети от трех лет. С ними интереснее. Они более понятные, забавные. С ними можно чудить. А я, например, без ума от новорожденных крох. Я же девочка.

• Мужчина может надеть на ребенка совершенно дурацкую футболку. Не потому, что не любит его, не потому, что глупый. Просто взял первое попавшееся — и надел его. Где нашел. Ему вообще без разницы, во что одет ребенок. Он и сандалики может натянуть ему не на ту ногу. И не заметит. Просто потому, что это для него незначительно.

• Мужчина может кормить ребенка не супом, заботливо оставленным в холодильнике, а йогуртом. Не только потому, что так проще. И не потому, что он безответственный и совершенно не волнуется о его здоровье. А потому, что ребенок больше любит йогурт. Который стоял в холодильнике рядом с супом.

• Мужчина может быть более суровым к детям. Потому что волнуется за их будущее. И часто он не знает другого воспитания, кроме того, как растили его. А лет двадцать-тридцать назад детей пороли ремнем, и это считалось нормой. Поэтому мужчина вешает ремешок на гвоздь. Он не чудовище: он просто не умеет по-другому.

• Мужчина гораздо изобретательнее в играх, чем женщина. Вместе с детьми папа может придумать такое, что у мамы не уложится в голове. Но — что самое важное — от этой игры будут в восторге и папа, и дети.

• Мужчины точно так же тают от детских объятий, как и женщины. От детского «люблю», от поцелуев перед уходом, от рисунков с папой. Просто очень часто мужчины это скрывают.

Чтобы, не дай бог, никто не нашел, где у них самое уязвимое место.

• Мужчина не будет сидеть у кроватки болеющего ребенка часами напролет, слушать его дыхание, считать, сколько раз он кашлянул, и читать в Интернете об этом. В аптеку — сходит. Врача пригласит. Мужчина — он конкретный, помогает делом.

• Мужчина переживает за детей не меньше, чем женщина. А может быть, даже больше. Просто он никогда не покажет этого. Испугается за малыша — и накажет его за шалости. Застыдится — и накричит. Мужчины не умеют работать с чувствами. Проявляют их, как могут. Но очень сильно волнуются за будущее своих детей.

• Мужчины проходят вместе с ребенком кризисы так же, как и женщины. Однажды их ребенку исполнится столько, сколько было им самим, когда их настигла собственная детская травма: переход в детский сад, больница, потеря близкого. И в это время у них тоже может «сорвать крышу». Они могут перестать общаться,

замкнуться, стать раздражительными. Это нормально — потому что это временно.

• Для мужчины семья очень важна. Но если она становится смыслом всей его жизни и самым главным — мужчина деградирует. У него начинаются депрессии, и все рушится. Потому что мужчина остается здоровым психически только тогда, когда его цель — изменить внешний мир. Ради своей семьи. Поэтому он может много работать — и это нормально. Он может проводить с детьми меньше времени, чем нам бы хотелось. Но важнее не количество, а то, как качественно он это время проводит.

• И все-таки нет лучше помощника и соратника, чем муж и отец ребенка. Я видела много «особых» семей, которым растить ребенка сложнее в несколько раз. И те семьи, где были папы, которые активно участвовали в развитии ребенка, — достигали большего в борьбе с недугами. Лучших результатов. Большего количества любви. Более того, среди бывших аутистов не знаю лично ни одного, которого смогла бы вытащить только мама. Зато вижу много семей, которые справились вместе.

Папы — другие!

У пап другой подход, другие методы, но такая же сильная любовь, как и материнская. Пусть она рождается не сразу, а лишь через несколько лет достигает своего пика. Пусть она не всегда нам видна и понятна. Пусть она более требовательна и тверда. Пусть они участвуют в меньшем количестве дел, связанных с детьми, проводят меньше времени с ними.

Они и не должны быть такими же, как мы, матери. В этом не было бы смысла. Материнская и отцовская любовь вместе создают для ребенка целостный мир. И целостную личность его самого. Любовь отца невозможно заменить ничем. Связь с отцом, которая разорвана, сложно восстановить. Для этого важно, чтобы сам ребенок захотел эту связь наладить. Но если он постоянно слышит о папе гадости, если его убедили, что папа не нужен, — откуда появится такое желание?

Роль отца невероятно важна не только в становлении мальчиков как будущих мужчин, но и девочек. Как удачно заметила Татьяна Соломатина в книге «Папа»:

> «Чудесное слово „папа“. Гораздо лучше жесткого, колючего — „отец“. „Папа“ — это домашнее. Как любимая пижама. Как покой. Как чашка горячего чаю с лимоном после ледяного косого ливня. „Папа!“ — и тебя

уже ничего не тревожит. „Папа!“ — и тебе уже ничего не надо решать — все решат за тебя. Каждой девочке нужен папа. Папа. А не слово».

С системной точки зрения, от отношений с отцом зависит многое. Например, удачное замужество девочки. Или ее отношения с собственными сыновьями. И еще — нахождение себя во взрослом мире. Только с опорой на отцовские энергии человек может найти свое дело и преуспеть в нем. Может быть, поэтому вопрос поиска себя в определенной профессии сейчас стоит так остро? Ведь почти у всех молодых людей есть проблемы с принятием отцов, а половина детей и вовсе растут в неполных семьях, без папы…

И, с той же самой системной точки зрения, ребенок никогда не наладит отношения с отцом, если не получит на это символическое «благословение» матери. То есть пока мать не признает, что это не только ее ребенок и отец имеет такое же право на его любовь. И с этим тоже очень сложно.

> Отношения с матерью и отцом — это два первых, основных «экзамена» в этом мире, которые необходимо «сдать». Без которых все остальное — бессмысленно. Сперва мы учим таблицу умножения и лишь потом интегралы.

Отец дает ребенку намного больше, чем нам кажется. Не только ДНК и родовые сценарии. Отец дает ему еще и силу жить, и смелость найти свое место в этом мире, и разум, и возможность прогрессировать. Много чего дает хорошая связь с отцом. И, если нет возможности наладить эту связь во внешних отношениях — отца нет рядом, он умер, он неизвестен, он деградировал, — налаживайте ее внутри. Чтобы при мысли о папе вам было тепло. Чтобы внутри была благодарность за то, что он вам дал (даже если это «всего лишь» ваша жизнь).

Когда у тебя есть отец

> У меня отца не было. В том смысле, что мне не выпало радости общения с ним. Он погиб, когда мне было два года, и к этому моменту мои родители уже не были вместе. И даже если бы я очень захотела его увидеть, это было бы невозможно.
>
> Долгое время я считала, что это нормально. Я видела отцов других детей — точнее, я видела их недостатки. Как меня и «учили» взрослые в разговорах

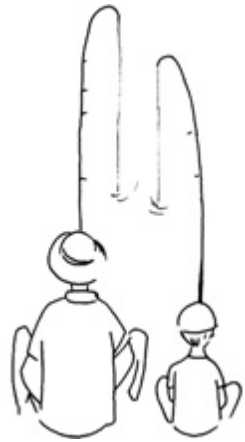
между собой: этот пьет, этот тряпка, этот не работает, этому на детей наплевать. Благодаря такой закалке я приходила к мысли, что это нормально — жить без отца. Даже лучше. Зато дома чисто, тихо, спокойно. Никто не бегает за мамой со сковородой, как наши соседи по общежитию. Никто не строит меня.

А потом я вышла замуж. Это вообще мистическая история, как так получилось, но я хочу рассказать не об этом. А о том, как я познакомилась с отцом моего мужа — моим свекром. И только тогда я поняла, как многого на самом деле была лишена все эти годы.

Отец моего мужа — настоящий мужчина. Мой муж всегда с теплом вспоминает, как они с папой собирали грибы, ягоды, строили дачу, копались в машинах. Хотя его папа много работал — и до сих пор работает много. И в нем наверняка можно было бы найти недостатки. Но не хочется заниматься этой ерундой. Я вижу — на примере мужа, — как важен и нужен отец. Связь с ним, принятие и уважение его. Это позволило мне начать свою внутреннюю работу по примирению и принятию моего папы.

А еще сейчас у меня самой словно появился второй папа, который при встрече говорит мне: «Если что, ты мне на него жалуйся! Я его быстро построю!» И приходит доселе неведомое ощущение: ощущение защиты. Обо мне заботятся. Я не одинока, мне не нужно самой себя защищать. Это потрясающе!

Потом я вспомнила и рассказы мамы о ее отце. Которого она тоже видела не так часто и много, как хотела бы. Но который дал ей столько любви, что не забыть до сих пор. И вспомнила дядю Сашу — мужчину, который ухаживал за мамой, когда мне было семь. Как я любила получать от него письма, в которых для меня всегда был рисунок, как бережно хранила его фотографии, ждала его приезда. Он приезжал всего несколько раз в году, на сессии. И свободных дней общения с ним было так немного. Но я до сих пор рисую корову так, как он меня научил. И наверняка именно его рассказы о морских путешествиях зародили во мне мечту — увидеть мир. Кстати, мой муж очень на него похож, подозреваю, что мое чудо замужества случилось во многом еще и благодаря тому, как хорошо было тогда рядом с дядей Сашей.



Как бы ни любила меня мама, она не могла дать мне этого. И ни одна, даже самая лучшая мама не сможет заменить ребенку обоих родителей. Потому что мужская любовь — другая. Более сдержанная. Более редкая. И очень желанная. Желанная каждым ребенком по-своему.

Мальчики ждут от пап захватывающих приключений, девочки — обожания. Для девочек это и возможность побыть впервые принцессой, и ощущение надежного тыла. Ведь папа любого незадачливого ухажера спустит с лестницы, если тот обидит его дочку.

Вы можете сказать, что ваш папа или отец ваших детей не такой? Просто подумайте, а был ли у него шанс стать таким. Давалось ли ему время, прощались ли ошибки, входили ли в его положение, помогали ли справляться с кризисами. Или от него только требовали и забирали — любовь, деньги, время, силы, не дожидаясь, пока он сам будет готов отдать. Разрешали ли ему самому выбирать, как любить ребенка, — или диктовали строгие рамки и условия, которым он должен был соответствовать.

Когда нашему старшему сыну было полгода, я была уверена, что мой муж — не лучший отец. Ему было неинтересно заниматься малышом, все заботы о нем были на мне. Кроме того, муж еще требовал внимания. И, если бы тогда мы не договорились, я укрепилась бы в этом ощущении. А вслед за мной так же думать и чувствовать начал бы наш сын…

Но сейчас-то я вижу, какой он потрясающий отец. Как обожают его мальчишки, как скучают, когда его нет. Пусть он не делает всего того, что «должен делать идеальный отец», — мне этого не надо. Пусть он не всегда проводит с ними столько времени, сколько им и мне хотелось бы. Все-таки накормить, одеть, помыть, уложить спать — это мамина работа. Во всем этом нужна материнская нежность и любовь. А вот залезть на самую

большую горку или устроить аттракцион на воде под силу только папе. И с папой это делать интереснее, чем с мамой, которая обязательно будет переживать и хвататься за сердце.

Всего этого могло не быть — если бы я не дала ему возможности стать таким отцом. Если бы я не училась уважать его. Если бы не согласилась внутренне с тем, что дети — не мои, а наши.

Я уверена, что нашей дочери он сможет дать самое важное. Ощущение, что ее всегда есть кому защитить. То, чего не было у меня раньше. И то, что появилось в моей жизни — вместе с приходом в нее моего мужа и его отца.

Позвольте вашим мужчинам быть отцами для своих детей. Разрешите детям любить отцов такими, какие они есть. Уважать их такими, какие они есть. Принимать их такими, какими вы их когда-то за что-то полюбили. И от каких вы когда-то сами решили родить ребенка. Вы сделали однажды этот выбор — даже если вам кажется, что вы его не делали. Этот выбор невозможно переписать и вычеркнуть.

Учитесь любить и принимать, уважать своего отца. Таким, какой он есть. Помните, что с этого начинается уважение ко всем мужчинам — и к себе самой. И пусть у каждого ребенка в мире от нуля до ста сорока лет — будет за спиной отец. Настоящий, любящий и любимый.

Практическое задание. Уважение к отцу

Давайте вернемся к своим корням — и своим отношениям с отцом. Какие они у вас? Присутствует ли в них уважение, почтение? Или вам кажется, что уважать его не за что?

Помните, как в прошлом задании мы написали благодарности и перечислили сильные стороны отца своего ребенка? Пожалуй, пора сделать это и для своего собственного папы. Найти все то хорошее, что он для вас сделал, что он вам дал, его сильные стороны и приятные моменты, с ним связанные. Пусть ваш список будет большим, насколько это возможно. И пусть он начнется со слов: «Дорогой мой папочка!»

Если вы сами ничего о нем не знаете и не помните, попробуйте поговорить с мамой (предупредив ее, что вы хотите услышать только хорошее!), с его родственниками, знакомыми и друзьями — если такие контакты у вас есть. В любом случае однажды он принял вашу маму, а она — выбрала его. И благодаря этому — сегодня есть именно такая вы. Это тоже повод для благодарности.

Глава 5. Один ребенок или много?

Рано или поздно в жизни любой семьи, имеющей одного ребенка, возникает закономерный вопрос: стоит ли рожать еще детей, и если да, то в каком количестве? Как будет проходить адаптация всех членов семьи к появлению новых членов, справится ли семья с большим количеством детей как морально, так и материально? Вопрос действительно очень и очень важный, на котором сломано немало копий сторонниками всех версий.

В очередной раз я задумалась об этом на одном фестивале, куда приехало очень много семей и очень много детей: разного возраста — от грудных до подростков. На протяжении нескольких дней у меня была возможность наблюдать за этими семьями в действии, и я заметила одну тенденцию, которая только утвердила мою уверенность.

Чем больше детей в семье, тем лучше.

Была, например, на этом фестивале одна мамочка с вечно уставшим лицом. Она редко посещала лекции, потому что бóльшую часть времени возилась со своим четырехлетним сыном. Хотя муж тоже всячески ей помогал, видно было, как непросто им вдвоем справляться с малышом. Он много капризничал, дрался с другими малышами, отбирал у них игрушки… Еще одна мамочка с дочкой шести лет повсюду ходила с ней: сначала они вместе сидели на лекциях в зале, а потом уходили, когда девочка уставала. На улице они все время играли вдвоем: клеили и рисовали, наряжали куклы. Все бы ничего, но эта мама в приватной беседе призналась мне, что ее преследует ощущение жизни, проходящей мимо, потому что у нее нет ни сил, ни времени на себя. И даже на мужа. А дочке-то уже шесть!

Другая мамочка с годовалым сынишкой всячески пыталась прорваться в зал и увидеть все происходящее своими глазами. Но почти всегда, как только ей удавалось пробраться на лекцию, через пять минут он начинал плакать. Она покупала ему каждый день новые игрушки — и весь дворик уже был переполнен игрушками малыша. Но он все так же не желал дать своей маме пять минут покоя — и требовал своего.

А вот другая семья. Папа, мама и трое сыновей. Им примерно шесть, четыре и два года, а их родители ходят по очереди на лекции. За время проведения фестиваля эти дети не участвовали ни в одном конфликте, хотя это были очень активные мальчишки. Наоборот, они помогали родителям нести подносы с едой и

убирать их, старший помогал отвлекать среднего, а младший и вовсе был способен сидеть спокойно очень долго — на коленях у мамы. Мама при этом была очень ухоженная и буквально светилась счастьем. Мама одного трехлетки сказала ей: «Ты герой! У тебя времени на себя, наверное, нет?» А она удивилась: «Почему нет? Все успеваю. И вовсе я не герой».

Запомнилась мне и еще одна семья — с двумя ребятишками: их мальчику на тот момент было почти четыре, а девочке — год. Родители тоже ходили на лекции по очереди, а дети — просто были другие. Старший легко ходил по территории фестиваля и со всеми общался (даже со взрослыми), а девочка спокойно копала песок, пока мама плавала в море. Мама при этом была всегда хорошо одета и причесана. Дети почти не капризничали, родители не выглядели узниками концлагеря…

Таких семей в своей жизни я видела очень много: с двумя, с тремя, четырьмя детками, а на фестивалях я встречала мам пяти и даже шести ребятишек. Всегда они оставляли невероятно светлое ощущение. С ними рядом тепло и приятно — даже просто постоять. И дети в таких семьях другие.

Почти везде — так. Самые замученные родители — те, у кого только один ребенок. Независимо от его возраста. Грудной он или подросток — мама почти всегда выглядит как после длительного заточения. А сам ребенок постоянно требует внимания, ему никогда не бывает его достаточно. Чаще всего он не умеет делиться и дружить и гуляет только с родителями… Хотя есть и исключения из правил — но таких большинство.

И, наоборот, самые цветущие женщины (из встреченных мной) оказываются трижды и более мамами. От них веет совсем другой энергией. Они более спокойные и при этом более продуктивные. Они успевают больше, лучше выглядят. А их дети умеют сотрудничать, рады помогать и умеют играть сами. Они более самостоятельны и самодостаточны.

Семья как компания

Можно сравнить семью с компанией. Любой начинающий предприниматель сначала и швец, и жнец, и на дуде игрец. Он и бухгалтер, и грузчик, и водитель, и менеджер… Но, если дело растет, нужно учиться делегировать полномочия. Конечно, можно самому обработать три-четыре заказа в день. Но если их будет сто? Как ты сам расфасуешь и доставишь их? Приходится искать помощников. Они, конечно, делают все немного хуже — особенно поначалу. Но постепенно учатся.

Со временем собственник бизнеса нанимает и директора, который управляет всем коллективом. А сам тем временем занимается разработкой стратегии, постановкой задач, генерирует миссию компании. Так происходит в идеале, и тогда компания растет и процветает. Но, если не решиться делегировать, она может не только перестать расти, но и вовсе развалиться.

В семье точно так же. Когда ребенок только один, мама

старается делать все сама: и убирать, и стирать, и готовить. А кроме того, очень волнуется за ребенка и закономерно сталкивается с перенапряжением, когда даже мысль еще об одном — наводит ужас. А когда детей трое — понемногу приходится привлекать их к помощи. Один посуду помоет — ну и что, что не очень хорошо. Второй поможет еду приготовить. Третий протрет пол. Со временем они научатся это делать лучше: как учиться без практики? И это пригодится им в жизни: и умение помочь, и навыки самообслуживания, и навыки взаимодействия в коллективе.

В традиционной семье мать ничего сама не делала. Скорее, она была «директором предприятия»: руководила всем домом, привлекала помощников, распределяла задачи и… успевала уделять внимание не только каждому ребенку и мужу, но и себе любимой. Поэтому рост семьи не означает пропорциональный рост нагрузки на отца и мать. Так происходит только в том случае, если мама сама активно держится за свои мегазадачи и хочет оставаться суперженщиной во что бы то ни стало. А если она все-таки учится делегировать и привлекать помощников — она только выигрывает от большего количества детей.

Сложнее ли с двумя?

Почему же тогда мамы не хотят иметь больше детей? Часто — из финансовых опасений, забывая, что, раз Бог дает ребенка, даст и на ребенка. Но еще чаще — из страха, что ей будет так же или даже более тяжело справляться, чем с одним. Что День сурка будет преследовать ее снова и снова, что у нее не будет времени и сил для себя — и так далее.

Если честно, на первом году жизни старшего сына я и сама говорила, что мне детей хватит и я не готова пройти этот путь заново. Вот почему разница в возрасте между старшим и вторым сыном, на мой взгляд, у нас получилась приличная: четыре года. А сейчас я понимаю, что с двумя оказалось легче, чем с одним. Да, нужно больше продумать, больше приготовить еды, постирать больше одежды. Но эмоционально справляться намного легче. А с тремя — еще проще! Про четвертых вообще молчу.

Не только потому, что иногда они играют вместе. Скорее, потому, что они учатся взаимоотношениям. Учатся делиться и помогать. Когда ребенок один, можно взвалить на себя абсолютно все хлопоты — это же проще. Но когда детей двое и больше — уже появляется мысль о том, чтобы привлечь к помощи старшего. Который оказывается очень счастливым от ощущения своей нужности. Вот так несет он пакет из магазина — и сияет.

Приносит брату печенье — и радуется. И это уже совсем другая радость — не эгоистичная.

Конечно, в многодетной семье важно все делать очень чутко и с любовью. Ведь если ребенка искусственно и сразу «сделать большим» — всем станет только хуже. Например, я знаю семью, где старшему сыну шесть, а маленькому год. Родители полностью поглощены малышом, а в это время старший задирает других малышей на площадке, ломает их песочные замки, отбирает у них игрушки. За все это он получает свою порцию тумаков и наказаний, но тем не менее снова идет и делает то же самое — возможно, это единственный способ для него быть замеченным.

Когда же ребенок один, то его и берегут, и контролируют, и трясутся над ним, и балуют, и все свои ожидания возлагают на него одного… По себе знаю — я ведь тоже одна выросла. И для того чтобы адаптироваться к семейной жизни, мне пришлось потратить много сил и времени. Научиться делиться проще в пять лет, чем в 25. Заботиться о других тоже лучше начинать в два года, а не в 30…

А еще важнее, что в большой семье родители перестают быть обслуживающим персоналом, который пытается выполнить все желания малыша. У них есть шанс стать настоящей сплоченной командой, которая будет вместе двигаться в нужном направлении. И большинство счастливых семей живут именно так. Когда один страхует другого, постоянно сменяя друг друга и поддерживая — и в радости, и в горести.

С того момента, как детей у нас стало четверо, мы успеваем больше. И я гораздо реже бываю лохматой фурией, уставшей от быта (хотя иногда все-таки бываю, как и все). Мы стали ближе и дружнее. С четырьмя и правда проще. С четырьмя еще и радости вчетверо больше. Хотя иногда они нам и «выносят мозг» своими проказами и капризами, как и все дети. Иногда не хватает рук на всех, иногда терпения. Но это воспринимается уже совершенно иначе. И сейчас мне очень хочется узнать, как живут семьи с пятью, с шестью детьми… На все Божья воля, и пока я мечтаю о большой семье с еще бóльшим количеством детей.

Второй ребенок как второй шанс для мамы

Решиться на рождение первого ребенка — это почти всегда авантюра. Прыжок в неизвестность. Когда можно себя успокаивать, что мой-то ребенок по ночам орать не будет, что токсикоз меня обойдет. Когда можно строить розовые воздушные замки в своих мечтах, рисовать себе красивые картинки материнства. Эти ожидания часто рушатся о камни суровой

реальности.

Второй ребенок — это всегда сложнее: ты уже знаешь, как это может быть. Ты помнишь и родовые муки, и трудности беременности, и то, как плакал малыш первые месяцы. Но у тебя уже есть и память о его первых улыбках, шагах и светлой энергии, которая идет от всех младенцев.

Я еще помню, как после первых родов зареклась, что «больше никогда». Ни за что! Но прошел год, другой — и я стала мечтать о младенце. Мне снился беременный животик, я ностальгировала по этим моментам. Самым сложным казались роды и первые месяцы, но, глядя на старшего, я понимала, что все это временно. Что все это можно пережить еще раз. Что оно закончится однажды — и все будет хорошо. Так спустя четыре года после рождения Дани у нас родился Матвей.

Мечтать о третьем я начала еще раньше — через год после рождения Матвея. А после третьих родов, когда появился на свет наш Лука, я практически сразу захотела еще одного малыша. Потому что ко мне пришло понимание, насколько мизерны все эти трудности: колики, прорезывающиеся зубы, капризы. По сравнению с тем, что приносят в нашу жизнь дети, — это ничтожная цена. Сколько счастья исходит от каждого младенца и каждого малыша. Сколько трогательной нежности в карапузе и уже подросшем ребенке-дошкольнике. А уж насколько обаятельны дети школьного возраста — я вообще молчу, с ними уже можно дружить, делить интересы на двоих, иметь свои секреты…

Давайте я приведу вам несколько доводов в пользу рождения второго и последующих детей, а вы решайте сами, сколько же детей вы бы хотели иметь.

Вам уже все известно

Ваши руки уже помнят, как пеленать, как держать, как кормить. У вас уже есть опыт, и многое в уходе и быту с появлением второго и следующих детей вы будете делать легче, почти на автомате. Вам также известны все трудности, которые могут вам встретиться, — или почти все. Вы знакомы и с детскими коликами, и с прорезывающимися зубами, и с частыми простудами. Вы уже имеете практический опыт, а не только книжные знания.

Скорее всего, за годы, пока вы растили старшего ребенка, вы уже сформировали для себя мнение по основным «родительским» вопросам: делать ли прививки, водить ли в садик, каким школам отдавать предпочтение. Однажды вы изучили все, что только

касается этих вопросов, прикинули, проанализировали, сделали выводы. Теперь не нужно заново копаться в литературе и Интернете, читать и искать сложные ответы.

Вы уже знаете, что роды — заканчиваются. И заканчиваются очень приятной встречей. Знаете, что колики прекратятся, зубы прорежутся. Малыш не только поползет, но и побежит, и заговорит. Вы знаете, как примерно это будет, как это может происходить. Вы уже умеете играть в «ку-ку» и ладушки, а также выучили несколько стихов и сказок. Научились готовить одной рукой, держа ребенка на бедре. И даже пол умеете мыть с ребенком на руках! Поэтому во второй и следующий раз проще. Как снова пойти в первый класс, учебник которого вы уже однажды прочитали и даже написали по нему контрольную.

Маленький ребенок приносит в дом счастье

Помните, я уже несколько раз об этом говорила: до пяти лет от ребенка исходит энергия счастья в чистом виде. Поэтому малыши так привлекательны, их хочется трогать, обнимать, гладить. Поэтому они так притягивают взрослых. Поэтому рядом с ними даже самый серьезный мужчина расплывается в улыбке.

Муж рассказал мне о том, как некий солидный мужчина, отец шести детей, поделился с ним своим главным выводом: пока в доме может быть маленький ребенок, он должен там быть. Потому что это меняет атмосферу дома, возможности семьи, взгляд на жизнь. Мужчина этот был, кстати, очень успешный. И его успех увеличивался с рождением каждого следующего ребенка.

Да, наличие маленького ребенка делает дом другим. В нем становится больше тепла и света. Да, чуть больше хаоса и чуть меньше свободного времени у родителей. Но, опять же, женщине не нужно слишком много свободного времени: дело не в его количестве, а в качестве. Поэтому, по моему мнению, пока женщина хочет и может рожать детей, не стоит бояться увеличения семьи. Чтобы по дому всегда бегали маленькие солнышки и огромные сердечки на маленьких ножках.

Рождение детей не стоит откладывать

Карьеру, например, отложить можно. Можно начать лет в сорок строить свой бизнес, как это сделала Мэри Кей, основательница косметической империи, которая в тот момент

уже официально вышла на пенсию. Путешествовать тоже можно в любом возрасте: главное — позаботиться о возможностях для путешествий, откладывая сбережения или инвестируя их. Хобби с возрастом тоже никуда не денутся. Начинать новую жизнь никогда не поздно: может быть, немного страшно, но точно не поздно.

А дети? Я знаю одну женщину, ей уже пятьдесят. У нее двое детей: дочке уже почти тридцать, сыну двадцать. И она поделилась со мной: больше всего она жалеет, что постоянно откладывала рождение третьего ребенка. Мешали то карьера, то учеба, то отпуска. Так и не родила. Хотя и жить семье было где, и муж был готов к третьему наследнику, и она сама хотела его появления. Но отложила момент так далеко, что третья беременность стала уже невозможной при всем горячем желании.

Увы, но мы зависимы от законов физического мира: у женского тела есть некий «срок годности», срок, в течение которого мы можем рожать. И он не такой уж большой. У многих современных женщин климакс может начаться и в сорок, и даже в тридцать. Таков темп нашей жизни, что наше тело быстрее выматывается и реализует свой потенциал. Рождение ребенка можно отложить на потом. Но зачем? И случится ли это «потом»?

Лучшая социализация — естественная

Мы — часть общества, поэтому все хотят социализировать детей, а для этого водят их на площадки, в садики и школы. Но что есть истинная социализация? Это умение общаться с другими людьми, строить отношения, подстраиваться и в то же время сохранять себя, свою цельность. Такую задачу никакой садик не решит, потому что он научит только вклиниваться в систему, но никак не позволит остаться собой. Даже знаменитые методики гуманной педагогики вальдорфской школы и Марии Монтессори, по моему мнению, могут навредить, если отвести ребенка в такой специализированный сад раньше, чем сам ребенок осознает свою суть. А это происходит примерно в возрасте пяти-шести лет (у кого-то и позже).

Но социализация и правда нужна детям. Только какая? Естественная. То есть в первую очередь домашняя, семейная. Только в семье ребенок общается с людьми разного возраста, от которых нельзя убежать, с которыми невозможно притворяться, под которых нужно подстраиваться. Ребенок взаимодействует как с братьями и сестрами, так и с людьми старших поколений, учится выстраивать сложные горизонтальные и вертикальные

связи, основанные как на уважении к старшим, так и на заботе о младших.

Именно поэтому еще сто лет назад, когда сильны были традиционные семьи, проблема социализации не стояла: родители даже не думали об этом. Потому что детей было много и они росли все вместе рядом с отцами и матерями, бабушками и дедушками, двоюродными братьями и сестрами, тетями и дядями и так далее. Традиционные семьи были большими: состояли из людей разного возраста, пола, разных интересов. Это давало детям гибкость и необходимые навыки общения.

А теперь вспомним, что представляет из себя типичный детский сад: он состоит из групп детей строго одного возраста, которые мало чему могут научить друг друга, причем со старшими и младшими группами дети взаимодействуют несколько раз в году на утренниках и даже гуляют строго отдельно друг от друга. К этой группе одновозрастных детей прилагаются две-три взрослые воспитательницы на всех. Каким навыкам общения они учатся в детском саду? Ходить строем? Читать стихи по команде? Есть то, что все едят? Слушаться беспрекословно? При чем тут вообще социализация?

Если же ребенок дошкольного возраста находится дома, но братьев и сестер у него нет, то ему обычно и грустно, и скучно, и маму свою он может буквально замучить. Для задач домашней социализации чем больше детей, тем лучше. И не обязательно все должны быть свои: хорошо, когда есть возможность иногда общаться с соседскими малышами, иногда с родственниками или друзьями ребенка. А еще детям остро необходимо общение со взрослыми, пропуск во взрослый мир: к маме на работу, с папой в гараж, с дедом по грибы, с бабушкой в магазин. Тогда ребенок и научится общаться на всех уровнях социальной лестницы.

Один ребенок — это непрактично

Термин «практичность» применительно к детям, возможно, кого-то и покоробит, но послушайте, ведь материальный аспект жизни семьи столь же важен, как и другие, хотя и не является главенствующим, как это принято считать у нас в последние годы. Опытные мамы знают, что вещи, оставшиеся после того, как единственный ребенок подрос, приходится либо раздавать даром, либо уступать через доски объявлений по сходной и невысокой цене другим родителям.

Однако, даже если ваша семья отличается аскетизмом, покупка нужных вещей для одного ребенка первых лет в жизни

может обойтись в десятки тысяч рублей: это и кроватка, коляски, люлька и прогулочная (специально любителям слингов: они тоже совсем не дешевы), автокресла сначала одной группы, потом другой, потом третьей группы. Добавьте сюда необходимую в нашем климате дорогостоящую демисезонную и зимнюю одежду и обувь, которую нужно обновлять каждый год, транспортные средства в виде самокатов и велосипедов, шезлонги и стульчики на усмотрение семьи, игрушки — даже если их необходимый минимум. Сумма получится внушительная!

Причем многое из перечисленного после одного ребенка остается в отличном состоянии. Одежду первого месяца детки надевают всего по разу или чуть больше, на велосипеде катаются иногда тоже раз в году. Но вы за это платите, а потом ищете, куда это все пристроить по цене изначально более низкой. Если же у вас рождается второй ребенок, то вам уже можно практически ничего не покупать: у вас все уже есть! Ведь когда младший начнет пользоваться трехколесным велосипедом, у старшего уже будет двухколесный. И только когда младший вырастет, вы купите и ему велосипед, как у брата или сестры.

Расходы на второго ребенка всегда меньше. Даже если дети разнополые, многое можно передать по наследству. Ну да, платья младшему брату не достанутся, и в розовом комбинезоне его на улицу не понесешь, хотя некоторые мамы в этом плане вообще без комплексов. Но для коляски и шезлонга разницы уже нет. Так мы более рационально относимся к вещам, активнее их используем. И два ребенка обходятся нам не в два раза дороже, чем один, а только на небольшой порядок. Арифметика применима и для семей с тремя и бóльшим количеством детей: к моменту рождения третьего у вас уже есть все и даже больше. И, может быть, это снова девочка — вот и платья пригодились.

Конечно, многое вы будете покупать заново, потому что вам этого захочется, но далеко не все. А большинство вещей старшего ребенка так приятно увидеть снова «в деле» — на втором малыше, ведь с ними уже связаны двойные приятные воспоминания.

Есть и другая математика: три ребенка — дешевле, чем два. Потому что появляются те самые льготы для многодетной семьи, которые пригодятся вам при оплате садиков, кружков, музеев и проезда на общественном транспорте, квартплаты и транспортного налога. Льготы, конечно, у нас не такие огромные, как и пособия. Да и побегать, чтобы их оформить, придется. Но большинство людей точно нашли бы им применение. Мелочь, а приятно. Честно скажу, что сама ничем из всего этого не пользовалась, да и бумажка о нашей многодетности где-то лежит без дела. Но от других мам неоднократно слышала, что это

действительно помогает жить более насыщенной жизнью всей семье, не увеличивая бюджет.

Еще один шанс замедлиться и заземлиться

Беременность почти всегда меняет темп жизни женщины. Конечно, иногда мы упорно сопротивляемся гормонам и носимся, как ужаленные, не только до самых родов, но даже и после них. Но если вы позволите беременности изменить вас, то не пожалеете. Особенно это актуально, когда у вас уже есть другие дети и вы организовали себе сумасшедший темп жизни с ними в стиле «Туда-сюда-обратно-и-опять-туда». Если вы носитесь как белка в колесе, еще и работаете, не имеете времени для себя, своих хобби и пяти минут в день, чтобы просто так полежать. В такой ситуации гормоны могут вам помочь взять паузу примерно года на полтора-два. Замедлить вас, заземлить, чтобы вы могли переосмыслить свою жизнь и перестроить ее. А пауза — это очень и очень важно. Особенно для женщин. Это время понять, что ты делаешь, как и зачем.

Нет ничего хуже бездействия

И, наконец, такой аргумент в пользу многодетности. Много зла в мире происходит не потому что «плохие» люди что-то делают не так, а потому, что ничего не делают «хорошие». Они прощают, принимают, понимают, анализируют, а другая сторона — постоянно действует. Ежесекундно. Люди, которым не стоило бы иметь детей, рожают. Рожают и не думают ни о чем. Сдают в приюты, калечат психику детей, рожают и не воспитывают или рожают и растят детей в атмосфере насилия, показывают дурной пример.

А мы? Мы, порядочные, честные люди, рожаем одного-двух. И все: хватит. Мы не приводим в этот мир чистые души, не усыновляем тех, кому могли бы помочь выбраться из ада. И тем самым не увеличиваем число воспитанных и светлых людей в мире. Тогда откуда взялся дисбаланс и кто виноват?

Кто, если не мы? Если мы можем привить ребенку нужные ценности, можем и умеем любить, имеем большее духовное богатство, то почему мы бездействуем? Да, мы не идеальны и воспитываем не идеально. Но поверьте: если вы задумываетесь о вопросах воспитания и держите в руках эту книгу, то вы уже больше понимаете в нем, чем девяносто процентов людей.

Потому что им даже неинтересно, как воспитывать ребенка и о чем стоит думать, какие ценности ему прививать.

Уже не впервые я привожу здесь следующую цитату из Бхагавад-Гиты, но все-таки напомню эти строки:

> «Когда в семье торжествует безбожие, женщины рода оскверняются, развращение женщин приводит к появлению нежелательного потомства».

Люди, описанные в Бхагавад-Гите как «нежелательное потомство», живут действительно непросто: нелегко не только им самим, но и всем вокруг. Увы, их становится все больше, а желанных и любимых детей — все меньше. Потому что мы думаем, сомневаемся, копаемся в себе, хотя при этом сидим на большом сундуке с золотом материнской любви. Золотом, которое должно быть потрачено по назначению. Золотом, которое нужно вкладывать в детей, чтобы уравновесить силы, чтобы однажды добра стало все-таки больше. Чтобы светлые дети, светлые люди смогли своим светом и теплом отогревать и тех, в чьем сердце дыры и тьма. И чья работа приводить в мир таких детей и давать им правильное образование?

Второй, третий и каждый последующий ребенок входят в жизнь женщины и семьи всегда по-другому. Несмотря на то что вы уже многое знаете и умеете, многое для вас будет в первый раз. Как и с третьим, и с четвертым, и с пятым. И это того стоит, поверьте! Стоит. Это лучшая работа в мире — быть мамой. Если вы действительно учитесь ею быть.

Сегодня большинство женщин плохо подготовлены к материнству, и именно поэтому первый опыт материнства у большинства проходит как попало — и тогда совершенно не до осознанности. Быстрее бы он пошел, сел, начал есть и спать. Быстрее бы полегчало, стало проще. За всем этим радости не замечаются, проходят мимо моменты, когда малыш целует вас своим раскрытым ротиком или кормит из своей тарелки, улыбается вам в ванной. Но мы бываем слишком заняты своими мыслями, чтобы все это заметить.

Поэтому второй и каждый следующий ребенок — это часто еще один шанс для нас. Мы, как второгодники, попадаем в тот же класс, где материал нам в целом уже знаком. Мы уже можем чувствовать себя успешными в смене пеленок и укачивании. Мы уже примерно знаем, что там за поворотом, — и от этого становится легче. Знаем, что однажды начнет спать всю ночь. Знаем, что однажды пойдет и заговорит. Тогда у нас появляется возможность видеть и замечать больше. И вот мы наконец замечаем и какие-то бытовые мелочи, происходящие с ребенком

каждый день. Иногда удивляемся: неужели со старшим тоже так было? Наверняка такого не было! Хотя, конечно же, было, просто мы не обратили на это внимания, прошли мимо и не повернули головы.

Говорят, что с первым ребенком рождается мама. И только со вторым ребенком — рождается ее ребенок. Старшие дети в чем-то обделены, мы как родители «достаемся» им самыми неотесанными и глупыми, неопытными и фанатичными. Им приходится больше вытерпеть от нас «книжного воспитания». Потому как миссия у них особая — они начинают наше пробуждение, нашу трансформацию. Второй ребенок, третий и так далее — продолжат эту трансформацию мамы, но в гораздо меньшей степени. С ними у мамы появляется шанс начать получать огромное удовольствие от всего происходящего. Шанс — потому что она может им воспользоваться, а может и нет.

В этом смысле, рожая только одного ребенка, мы многого лишаемся. Мы рискуем никогда не увидеть, как от обиды у младенчика выпячивается губа и в уголках глаз образуются слезки. Или как он тщательно тренируется повторить каждое движение старшего брата. Или как он смотрит на свою маму, когда она рядом с ним… и многое другое. Младшие дети помогают нам лучше понять старших. Понять, чего именно мы им недодали. Не для того чтобы мучиться чувством вины, а чтобы придумать, как это компенсировать. Если, например, у нас было слишком мало телесного контакта, то почему бы не наверстать это сейчас кроватной борьбой с подушками, танцами, совместным плаванием?

Младшие дети позволяют нам наконец научиться ценить время. Время, которое быстротечно, которое летит, утекает сквозь пальцы, растворяется — и уносит с собой детство наших малышей. Ведь с ними это время бежит в два раза быстрее. Его хочется задержать на мгновение, остановить — но это невозможно. И понемногу ты учишься его ценить. Каждый миг.

На момент завершения книги уже десять лет, как я — мама. И только сейчас начинаю понимать, что к чему, и получать максимальное удовольствие от процесса. С каждым ребенком я вижу и чувствую все больше и больше. А мое сердце расширяется, раскрывается, очищается… А если бы у нас был только один сын? Как много в этом мире прошло бы мимо меня — даже в моем собственном доме, в моей семье? Я уверена, что мне предстоит еще множество открытий с рождением, даст Бог, и других детей. Хорошо, что мир дает мне такой шанс — каждый раз с новым ребенком опять пройти этот путь, стать еще осознаннее, в чем-то немного мудрее, в чем-то — проще и расслабленнее.

Как же быстро летит время: я только начала ощущать себя мамой, а дети растут. Мальчишки уже большие, они уже выросли и скоро начнут жить своей жизнью… И потом я буду жалеть о каждой упущенной минуте. Когда я не обнимала их, не разговаривала с ними, не играла в их игры… Если же мы отказываемся от такого шанса пройти все заново, понять и прочувствовать все то, что было пройдено на автомате, разве мы не транжиры? Разве тем самым мы не разбазариваем самые важные возможности в своей жизни?

Практическое задание. Рисуем свою семью

Возьмите листочек и цветные карандаши и так же, как это делают дети, нарисуйте свою семью, какой вы ее хотели бы видеть, в полном составе. Желательно в этот момент голову выключить, чтобы ум не смог вам говорить: «Куда ты нарисовала еще двоих детей, с ума сошла?» Попробуйте довериться своему сердцу, которое знает ответы на все вопросы. Пусть руки сами рисуют, а ум — отдохнет. Не надо ничего анализировать. Просто посмотрите на рисунок, и, может быть, вы увидите, что к вам уже просятся новые «гости», может быть, они уже есть в вашем сердце, а вы еще думаете, нужно или нет?

Можете попросить сделать то же самое и супруга, ведь это ваша общая жизнь, правда? И это повод для того, чтобы обговорить, сколько детей вам хотелось бы, с какой разницей в возрасте (хотя бы примерно), что для вас в этом хорошего и радостного?

Глава 6. Как подготовить братьев и сестер?

Как мы уже разобрали с вами в предыдущих главах, когда в семье появляется второй и последующий ребенок, для всех ее членов меняется очень многое. Глаза боятся — а руки помнят и делают: с уходом за младенцем у вас вряд ли возникнут серьезные сложности. Как показывает мой опыт и опыт множества других семей, львиная доля сложностей, с которыми сталкиваются семьи после рождения очередных детей, — психологические. Поэтому мне еще раз хотелось бы остановиться на том, как подготовить братьев и сестер к появлению нового члена семьи.

Рождение каждого ребенка, а не только первого — испытание для семьи. Всем снова нужно перестроить свою жизнь. Дать место еще одному человеку и при этом не упустить из вида остальных. Непростая задача, верно? Но какая творческая!

> До сих пор помню свой ужас, когда муж оставил меня с двумя старшими детьми впервые на полтора часа. Матвею, второму сыну, было дня три. А Даня очень соскучился за время моего отсутствия дома: я была в роддоме всего двое суток, но этого хватило. Маленький плачет и требует грудь и укачивания. Старший смотрит мультик, громко смеется, прибегает поделиться эмоциями. Голова кругом!
>
> Наши дети прошли в отношениях разные стадии. Было время, когда Даня изучал малыша, не соизмеряя силу. Например, ложился на него сверху — как на папу. Или пытался вести его за руку, когда тот еще даже не сидел.
>
> Малыш долгое время смотрел на старшего как на Бога. А потом научился ползать, ходить — и стал его преследовать. Маленькая тень, которая полностью копирует его, сперва забавляла старшего. А потом начала раздражать и доставать.
>
> Затем начались дележи игрушек, копирование и «я тоже хочу это же прямо сейчас», и ревность, и нежность, и драки…

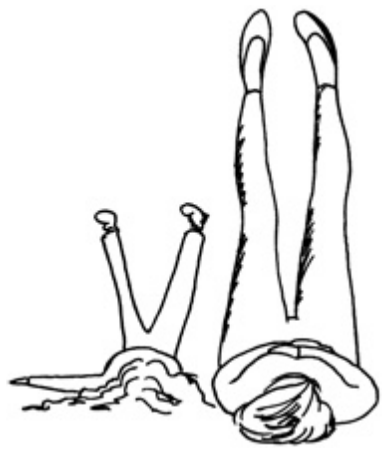
Вам, наверное, это тоже знакомо?

Давайте вкратце перечислим, какие важные шаги должны сделать родители, чтобы адаптация нового малыша в семье прошла максимально безболезненно и плавно.

Предупрежден — значит, вооружен

Это понимает и знает любой родитель: старшего ребенка нужно подготовить к рождению брата или сестры. «Познакомить с животом», рассказать о будущем малыше, о том, как в скором времени будет жить семья, какие правила поменяются, какие — останутся прежними.

Единственное, что в этой подготовке может усугубить дело, — это подача информации. Чаще всего мамы говорят: «У тебя скоро родится братик, и вы будете играть вместе». Ребенок радуется, наивно полагая, что принесут домой такого же мальчика, как и он сам. Или как те, кто ходит с ним в сад. А приносят в итоге маленький комочек, который даже ходить не умеет, не то что играть. И оказывается, что еще нужно подождать, пока он подрастет!



Поэтому лучше ребенку объяснять все поэтапно. Сперва братик будет лежать, спать, есть и плакать. Потом научится сидеть, ползать, ходить. А потом ты научишь его играть.

В нашем случае все было немного не так: на стадии моей беременности старший малыш еще плохо понимал обращенную к нему речь. И, хотя я почти каждый день рассказывала ему о будущем брате, мне не удавалось донести до него ситуацию. Поэтому брата он встретил с огромным удивлением. Сперва он даже не понимал, что Матвей — живой, что он такой же человечек. В этот момент я от слов перешла к картинкам. Я достала Данины фотографии младенческого возраста и показывала ему: «Это Даня, а это Матвей. Он такой же, как и ты!» Понемногу это начало действовать. Уже стало получаться объяснить, что малыш спит и не нужно так сильно кричать, что

малышу может быть больно и так далее. В нашем случае именно наглядность очень помогла.

Правда, будьте готовы, что, даже если вы ребенка готовили и брата или сестру он ждал, все равно будут разного рода трудности. Ему все равно нужно будет перестроиться.

Персональное внимание и ревность

Я ожидала от старшего сына ревности к брату, ведь до этого все время я посвящала Дане. Мы все время были вместе, он не любил оставаться один. Хотя Даня не всегда проявлял свои чувства открыто, я предполагала, что он будет меня ревновать.

Но у нас ситуация сложилась иначе: когда их было двое, с младенчества ревновать к старшему стал Матвей (второй сын). Он стал истошно вопить, когда я брала на руки старшего брата, и успокаивался, только когда оказывался единственным «мамовладельцем». Он был категорически против того, чтобы Даня лежал где-то рядом с маминой грудью, и так далее. Сейчас я уже понимаю, что, на самом деле, учитывая Данино состояние здоровья, я не стала уделять ему меньше внимания, ведь даже укладывая меньшего, я постоянно думала о старшем. В этом был корень такого поведения на тот момент младшего из сыновей.

Хотя чаще всего бывает, что внимания не хватает именно старшему (-ей). Ведь очень часто именно в момент рождения младшего старших сестру или брата начинают водить в садик, чтобы маме было полегче, а иногда они остаются у бабушек. А маленький — он такой милый, все любуются на него, он всем нравится. Он еще и очень удобный — много спит, не болтает, «где положила, там и нашла»…

Ревность нашего старшего сына начала проявляться, только когда младший стал «более интерактивным». Когда он начал общаться, привлекать внимание, играть на публику. Единственный выход, который мы нашли из этой ситуации, был обнаружен в книге Стивена Кови. Так как в его семье девять детей, этот вопрос нельзя было оставить на самотек. И, судя по тому, что все дети Стивена Кови во взрослой жизни также стали многодетными родителями, — решение было очень хорошим.

Поделюсь с вами этим добытым «рецептом». Мы очень часто думаем, что важно проводить много времени с детьми, и лучше всего — все вместе. Чтобы они ощущали себя командой, сплачивались и дружили. Но оказалось, что самое лучшее, что могут сделать родители, — выделить каждому ребенку персональную «дозу внимания». Не очень большую, но — личную. Например, выделить один вечер в неделю для конкретного

ребенка, который вы проведете только вдвоем. И будете заниматься тем, что нравится ребенку: например, соберете конструкторы, наклеите мозаики, посмотрите его любимые фильмы.

Обычно ребенку нужно не определенное количество времени, а его качество. Не целый день, когда мама занята чем угодно, кроме него, а хотя бы полчаса, когда она полностью с ним. Это большая разница! Такое внимание — словно мед. Оно способно быстро и надолго насытить ребенка. И тогда ему проще делить маму с кем-то еще.

То же самое касается и папы, ведь его внимание для ребенка не менее важно.

Когда мы это поняли, сразу стало проще жить. В какие-то моменты мы могли разделить детей — и каждый получал свою дозу внимания. А потом менялись детьми — и они снова получали персональное внимание от другого родителя. А затем можно было уже с огромным удовольствием собраться вместе. Что самое интересное, дети, которые уже получили свою персональную дозу внимания, практически не ссорятся. Им наконец-то хорошо вместе!

Сегодня мы практикуем то же самое уже с четырьмя. Иногда муж берет по своим делам одного из старших сыновей, иногда он со старшими уезжает на прогулку, а мы вдвоем с младшим из мальчишек можем долго валяться и болтать, пока спит малышка.

«Ты должен любить брата!»

Самой большой моей материнской ошибкой стало то, что, когда родился второй сын, поначалу я убеждала старшего любить маленького. Говорила, что, мол, он твой братик: вы должны защищать друг друга и любить. Когда до меня наконец дошло, что я запрещаю старшему ребенку испытывать другие его чувства, — это было похоже на ушат ледяной воды.

Да, у ребенка появляются разные чувства в связи с рождением брата: это и тревога, и ревность, и печаль, и радость, и гнев, и много чего еще — целый букет. И единственный человек, к которому он может с ними прийти, отвечает на них так: «Ну-ка перестань, люби брата!» Правильно ли это?

Я помню множество историй, принесенных с тренингов и расстановок по Хеллингеру. Когда люди говорили о своей ненависти к собственным братьям и сестрам. О том, как увозили коляски с ними за гаражи. Как мечтали о том, чтобы брата или сестры не было, и так далее.

И тут я поняла, почему это происходит: потому что чувствам

старших не дается места, и тогда их становится больше. Они становятся сильнее и настойчивее. Они требуют выхода — в драках, оскорблениях, ссорах.

Наш старший сын, например, не любил ездить в машине рядом с маленькими. Потому что часто маленькие кричат: для крика причин может быть много — например, он не хочет сидеть в кресле или хочет открыть окно. Или еще какое-нибудь «хочу» наваливается на него всей своей тяжестью.

До этого момента я убеждала Даню потерпеть, а в итоге это приводило к тому, что он отказывался садиться в машину — вплоть до истерик. Когда я стала давать место его чувствам, все изменилось. Я говорила ему: «Ты хотел бы, чтобы брат остался дома. Тебе не нравится ездить с ним в машине». В этот момент Даня успокаивался и спокойно садился. И да, часто я садилась между ними, создавая некий буфер — эмоциональный и звуковой.

Давайте будем честны: дети могут, но не обязаны любить братьев и сестер. Тем более, они не должны все время радоваться их присутствию в своей жизни. Ведь и мы сами иногда очень злимся на родителей, на мужа, на детей. Иногда мы даже говорим, что ненавидим своих близких. Так почему ребенок не имеет права на эти чувства? Ведь чувства, если их не зажимать, кратковременны: пришли — ушли. А если их «запретить» — есть все шансы, что они станут хроническими.

Когда родился наш третий сын, Матвей, на тот момент ставший средним, долго не проявлял к нему никакого интереса. И, понимая, что с ним происходит, мы не давили на него. Не заставляли целовать братика, умиляться им или играть. Зато когда брат начал ползать, ходить, бегать — они стали настоящей бандой. Почти все время они вместе, вместе хулиганят, иной раз дерутся, но в целом — очень любят друг друга. Для меня это показатель того, что в первые полгода все было сделано верно.

Для нас дети — это результат нашего желания и решения. А для старших братья и сестры — это результат желания и решения родителей. Это люди, от которых никуда не деться бóльшую часть своей жизни. Люди, общество которых навязано «сверху». И оттуда же, «сверху», требуют любить брата или сестру, вне зависимости от того, нравится ли это ребенку или нет.

Просто представьте, что в вашу комнату по желанию кого-то другого вам подселили нового человека. Вы не просили этого. Не хотели, а он пришел. И человек-то, может быть, хороший! Только вот вряд ли вы сразу начнете радоваться его присутствию, когда вам придется делить вещи, пространство, любимых людей с этим «пришельцем».

Мы хотим, чтобы наши дети любили друг друга. И это может

стать реальностью, если мы позволим им проживать все возникающие в отношениях чувства. Как бы тяжело это ни было для нас. Самое важное, что мне хочется сказать, — не пытайтесь делить между ними любовь. С рождением нового ребенка любовь в семье умножается! И пусть дети не сразу это поймут и почувствуют, всему свое время. Не стоит никуда торопиться.

Практическое задание. Персональное внимание

Это задание в первую очередь адресовано тем родителям, у кого детей несколько. Нам удобнее и привычнее делать с ними все вместе: кормить детей одновременно, гулять с ними, купать и играть. Для родителей это экономия ресурсов и времени, а для детей — возможность быть частью большой семьи и общаться друг с другом. Но попробуйте в течение нескольких дней, кроме общих мероприятий, уделить каждому ребенку немного времени тет-а-тет. Когда вы только вдвоем строите город, собираете мозаику, рисуете. Только вдвоем. Только вдвоем гуляете, общаетесь, смотрите фильм. Количество времени и то, чем вы его наполняете, зависят от вашей фантазии, возможностей по времени и ресурсам. Просто попробуйте каждому ребенку отправить такое послание своим персональным вниманием: «Ты для меня очень важен. Именно ты».

Если же у вас пока один ребенок, сделайте то же самое… для мужа! И, даже если ребенок не один, продумать, как вы можете проявить персональное внимание к супругу, тоже стоит. Это полчаса, когда вы только вдвоем. Разговоры, общение, массаж, планирование, помощь друг другу, хороший фильм на диване — не важно, что именно вы будете делать. Насытить голодного до внимания гораздо проще, если давать ему концентрат любви — то есть адресную, персональную любовь, только для него.

Глава 7. Очередность рождения детей

Единственный — Старший — Средний — Младший

На характер детей влияет множество факторов. Кроме заложенного изначально темперамента, на ребенка воздействует и атмосфера в семье, и черты характера родителей, и то, что он видит и слышит. И также на него влияют его братья и сестры: их наличие, количество, очередность их появления на свет. Единственные дети, старшие, младшие и средние имеют разные черты характера вследствие того, что у них разные обстоятельства жизни, разные истории, разные обязанности, разные проблемы и разные задачи. А значит, к ним нужен разный подход, разный инструментарий, применимы разные акценты в воспитании.

Деление на старших, средних и младших условное и не напрямую связано с номером рождения по порядку. Так, если между детьми разница больше пяти лет, то счет начинается заново. Например, если девочка стала старшей в возрасте семи-восьми лет, когда родились сестра или брат, то в большей степени она будет обладать чертами единственного ребенка, а не старшего, хотя что-то и от старшего возьмет. А если за ней следом родятся мальчики-погодки, то второй ребенок станет уже не средним, а старшим. И так далее.

На то, как эти категории проявляются в вашем ребенке, могут оказывать влияние и другие обстоятельства, например «особость» одного из детей. Поэтому не прикладывайте категории к своим детям бездумно. Анализируйте, смотрите, что подходит и отзывается. И пробуйте разные подходы, ищите ключик к сердцу ребенка, и обязательно найдете.

А представленные мной описания психологических типов детей могут вам в чем-то помочь. Это не характеристики, это, скорее, ролевые модели, освоенные нами в детском возрасте, наши стратегии жизни или выживания в коллективе. А значит, все негативные проявления таких ролей могут быть откорректированы: и нами в себе, и в наших детях. Понимая особенности каждой категории, ее плюсы и минусы, мы можем менять свое родительское поведение, чтобы ребенок запечатлел лучший из возможных сценариев в нашей семье. Чтобы старший ребенок взял максимально много хорошего из своей категории, а младший — из своей. И чтобы сложности положения для них были скомпенсированы осознанностью родителей и вдумчивым

отношением.

Единственный ребенок: царь и бог?

Мне легко рассказывать вам об этом типаже, потому что я сама — единственная. Да, мне «повезло», что я не была слишком избалована вниманием и росла в неполной семье. Типаж единственных детей из полных семей немного другой, но и общих черт очень много.

Когда ты единственная (-ый), то справиться с зашкаливающим эгоизмом очень сложно: ты даже не думаешь о том, что кому-то еще в мире что-то может быть действительно нужно. Чаще всего родители выполняют все обязанности в такой семье сами, не привлекая единственного ребенка. Так как домашней работы немного, они справляются с ней, пока ребенок растет барином. Для которого естественно, что обед сам возникает на плите, а чистая одежда — в шкафу. Он еще и поворчит, что погладили плохо, а приготовили — не по любимому рецепту.

Естественно для него и то, что все ресурсы семьи направлены на него, принадлежат ему. Елка ставится для него одного, в зоопарк ведут тоже только его. Для него это просто отлично: он получает ровно столько, сколько ему надо, нет необходимости ни под кого подстраиваться. А то бывает, что сестра уже замерзла, а ее брат хочет посмотреть еще жирафа: и ей приходится идти смотреть на жирафа, терпеть, хотя он уже даром не нужен.

Вот почему единственный ребенок часто совершенно не умеет слышать потребности других людей, думать о них, помогать им, когда они этого не просят. До сих пор, когда я иду на кухню, чаще всего я приношу только одно яблоко. И только на выходе из кухни силой воли заставляю себя вернуться, чтобы взять яблоко еще и для мужа. Долгие годы тренировок и упорного труда!

Единственный ребенок — он и старший, и младший одновременно. Это и хорошо, и плохо. Спросят с него, как со старшего, он же надежда, защита и опора, потом посюсюкают, как с младшим, вырасти ему всячески мешают и отпускать не хотят. Единственных детей часто считают эгоистами, но я бы назвала нас эгоцентристами. Нам кажется, что мир крутится вокруг нас. Все о нас думают, все для нас что-то делают, все нас любят или все ненавидят.

В детстве нам реально кажется, что других людей в этом мире нет. Потому что родители — это не совсем люди: они большие, они совсем другие, они не похожи на нас, а мы не похожи на них. А маленьких людей, похожих на нас, рядом нет. Дети из детского

сада не в счет, потому как мы не пускаем их так близко, как хотелось бы: они все равно чаще всего остаются чужими для нас, а мы — для них.

Вырастая, единственные дети часто холодны и отстранены в отношениях. По той же причине — нехватки коллектива и сердечной дружбы внутри семьи. С родителями дружить сложно. Как можно дружить с тем, кто дает тебе на школьные обеды деньги, а если ты делаешь что-то не то — не дает ничего? От родителей ты долгое время зависишь, а значит, не можешь быть собой, не можешь быть честным и искренним полностью. Если только твои родители не разумны и осознанны в своем родительстве — тогда тебе просто повезло.

Единственный ребенок — это человек, который всегда сравнивает себя со взрослыми. У него нет старшего брата или сестры, младшего тоже нет. Поэтому он иногда не понимает, что дети сильно отличаются от родителей. Он не понимает, что родители много всего знают и умеют, но они в другой «весовой категории». А он во всем на них равняется и пытается соперничать. Выглядит это слегка нелепо, потому что маленькая Моська изо всех сил пытается стать слоном. Поэтому единственные дети часто из кожи вон лезут, чтобы стать такими, как папа или мама, — или даже лучше.

Единственный ребенок крайне независим. Для него много значит его свобода, несгибаемость. У него есть опыт обладания вещами и даже людьми — ведь даже родителями не пришлось ни с кем делиться. Поэтому к собственности всю жизнь отношение у него может быть особое: даже в своей семье ему будет очень трудно делить свои вещи с кем-то. По себе знаю, как раздражает, когда кто-то трогает мой компьютер или распоряжается моими книгами.

Единственный ребенок не умеет сотрудничать и работать в команде. Ему сложно договариваться, быть дипломатичным, так как он привык прогибать мир под себя и продолжает считать, что так и должно быть. Всегда и во всем. Кроме того, он не умеет и делегировать: примера перед глазами не было.

Единственный ребенок всегда сталкивается с огромными ожиданиями со стороны родителей. Он единственная надежда и опора как в старости, так и до этого времени. Поэтому он вообще не имеет права родителей расстраивать, печалить, огорчать, нервировать. Давление на его психику огромное. Права на ошибку нет и не может быть. От его поступков все время кто-то эмоционально или физически зависит, и ему приходится учиться оправдывать ожидания или сломаться.

Единственный ребенок видит два варианта жизни — либо он

сверху, либо снизу. Либо он старший, либо он младший. Либо он руководит, либо он подчиняется. И все отношения он строит в этих двух положениях, не догадываясь о том, что можно общаться на равных каким-то образом. Просто у него нет этого опыта, и даже с ровесниками он всегда находился либо в позиции сверху, либо в позиции снизу. Как привык.

Единственным сложно создавать семью, притирка характеров проходит дольше и болезненнее. Особенно если оба единственные, что вообще для семьи катастрофа. Две отдельные вселенные ведут борьбу за то, кто будет отныне центром и Солнцем. Так и до конца света недалеко.

Единственные дети могут быть избалованы, гиперопекаемы, они могут считать, что весь мир им что-то должен: как минимум позаботиться об их благополучии. Они могут быть суперуспешны, доказывая что-то своим родителям. Они могут стараться превзойти успех своих родителей. А могут, наоборот, стать родительским адом, не выдержав такой нагрузки.

Единственным дочерям трудно оставаться домохозяйками, так как от них ждут большего. Словно они в одной своей жизни должны прожить три-шесть-десять и не меньше. Они должны работать, что-то делать, они не могут рассчитывать на мужа полностью. Мир рухнет, если такая женщина сядет дома и начнет варить борщи. Прежде всего — ее собственный внутренний мир, так как она будет чувствовать полный провал своей «миссии», свою ущербность и неправильность. А еще они совершенно не умеют обращаться с детьми, так как сами ребенком толком не были, с ранних лет копируя исключительно взрослых, да и других детей близко никогда не подпускали.

Но главное, что доминирует в жизни единственного ребенка, — это внутреннее одиночество. Поскольку невозможно с родителями разговаривать по душам настолько глубоко, насколько это можно делать с равными — братьями или сестрами. Подруги и друзья могут уходить, приходить, предавать, обижать. От них можно куда-то сбежать, а от братьев и сестер не сбежишь, и с ними можно построить настоящую дружбу на века. С общением по душам, на равных. Не все дети такую дружбу построят, но у них хотя бы есть шанс: у единственных детей этого шанса нет. И на всю жизнь останутся с ощущением, что поговорить не с кем. Переживаний столько, но никто в мире не поймет. Некому все это рассказать. И даже когда они находят кто-то готового выслушать — не знают, как все это выплеснуть. Каково это вообще — быть на равных, в одной упряжке, в одной лодке?

Быть единственным ребенком не так просто, как кажется. И

многого — очень важного — ребенок лишается ради того, чтобы «ему всего досталось и всего хватило». Но не высока ли плата? И стоит ли эта цель такой жертвы — как со стороны родителей, так и со стороны ребенка? По моему мнению, единственный ребенок в семье — это не норма и не благо, а наоборот, драма и патология. Драма как для родителей, так и для самого ребенка. Драма не всегда очевидная и не всегда понятная с первого взгляда.

Если у вас ребенок единственный, помогите ему найти себя, не пытаясь догнать вас. Пусть в его мире будет больше родных ему людей близкого возраста: двоюродные сестры и братья, племянники одного возраста. С ними он сможет учиться общаться на равных. И не складывайте на его плечи все свои ожидания, ведь, даже если вы этого не сделаете, он сам все равно будет очень критичен к себе и сам от себя будет ждать многого. Так ему хотя бы будет легче.

Единственному ребенку хорошо помогают занятия коллективными видами спорта, где к победе можно прийти только вместе, сообща. Где нужно учиться слышать других, сотрудничать, помогать друг другу. Для мальчиков отлично подойдут футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, а для девочек — коллективные виды танцев, синхронное плавание и так далее.

Старший ребенок: атлант, который держит на плечах весь мир

Проблемы старшего ребенка уже отличаются от тех, с которыми сталкивается единственный. Да, какое-то время он был и единственным, папа и мама принадлежали только ему, делиться ни с кем не нужно было. И тут родился кто-то другой, кто отныне стал важной частью их мира. Более того, он стал центром маленького семейного мира, вытеснив старшего ребенка, привыкшего быть «пупом земли». Это происходит резко и очень болезненно для ребенка. Особенно если родители этого не понимают, не хотят видеть проблему и помогать старшему справиться с ней. У психологов даже есть термин, описывающий проблемы старших детей, — «детронизация», то есть «свержение с трона».

Представляете: все, что раньше было только вашим, теперь еще чье-то? И этот «кто-то» не церемонится с вами, ему все прощается. И вообще он такой милый, а вы — совсем уже нет. К вам повышаются требования, от вас больше ждут, больше хотят. Все чаще вам говорят: «Ну ты же взрослый!» или «Я от тебя такого не ожидала!» А еще приходится бороться со своими чувствами.

Ведь любого захватчика своей собственности ты имеешь право ненавидеть и бить, а брата или сестру — уже нельзя. Они же маленькие! И, более того, ты почему-то обязан их любить, даже если делать этого не хочется.

Если в семье рождается второй ребенок другого пола, то смириться старшему обычно проще. И любить малыша проще: это не совсем конкурент. Но, если пол детей совпадает, может разразиться нешуточная буря. Брат или сестра могут восприниматься исключительно как соперники за любовь родителей, как досадная помеха, как попытка замены старшего на «более удачную версию».

> Один мужчина как-то поделился откровением, что всегда ненавидел своего младшего брата. Все дело в том, что в детстве он сам много болел и родители очень переживали за него. Поэтому они — на всякий случай — решили родить младшего, который, к их счастью, был здоров. И однажды бабушка старшему семейную тайну и рассказала: «Мы думали, что ты не выживешь. Вот и родили тебе на замену брата». Представляете, как он себя почувствовал? Хотя, по его словам, после этого признания бабушки ему стало легче, а то ему казалось, что он сам себе это все придумал.

Очень часто мамы полагаются на помощь старшего ребенка по хозяйству и с младшими детьми, особенно если этот ребенок — девочка. И если сперва такой ребенок может сам хотеть помогать, чтобы чувствовать свою значимость, то постепенно забота о младших становится его безусловной обязанностью. Помогая маме, старший ребенок, с одной стороны, перенимает ее хорошие качества: ответственность, навыки заботы о других, лидерство. С другой — давление на него может оказаться слишком непомерным: на нем все еще много родительских ожиданий, хотя и не так много, как на единственном. Но они есть, и их достаточно. Как минимум от него ожидается помощь по дому, помощь с младшими, понимание и зрелость. Даже если ему всего два-три года!

«Он же маленький!» — эта фраза родителей может всю жизнь преследовать старших детей. Не обижай, уступай, не отбирай, отдай все свое! Так и дальше по жизни старший ребенок может легко отдавать даже то, что нужно ему самому, стыдится просить о помощи, всегда и всем уступает во всем. При этом у старших детей обычно очень развиты лидерские качества. Единственные дети тоже лидеры, но они как единоличные вожди-диктаторы. Старшие дети — лидеры демократические, «народные». Часто их

сами люди выдвигают на руководящие посты, потому что чувствуют исходящую от них заботу.

Единственный человек, о котором старший ребенок заботиться не умеет, — это он сам. Его этому не научили. Часто он лишается самого умения желать, быть против и не делиться, не признает за собой права иногда побыть одному, без никого, права на личные границы, личное пространство, личные вещи. А для него это право очень важно. Если вы как родители ему всего это не разрешите, он может никогда не разрешить себе этого сам.

Многие психологические особенности старших детей отличаются в зависимости от того, какого они пола и какого пола их братья и сестры. Среди однополых детей конкуренция сильнее. Даже среди девочек, а у мальчиков это даже под сомнение брать не стоит. Старший брат всегда будет тем, кого младший мечтает победить и обогнать. А значит, ему надо «бежать быстрее», чтобы не догнали. У девочек практически то же самое, только соперничество может идти за то, кто красивее, кто талантливее, что, однако, не мешает им драться друг с другом.

Если у девочки рождается младший брат, то родителям нужно быть вдвойне внимательными. Так как по иерархии семьи она старше, но по половым признакам — главнее сын. Поэтому они могут очень сильно враждовать друг с другом и делить пальму первенства. Необходимо очень тонко нащупать грань, где каждый будет чувствовать справедливость: где главная сестра, а где — брат.

Когда у старшего брата рождается младшая сестра — это наиболее простой для детей и родителей вариант. Она обычно естественным образом слушается и подчиняется, он учится защищать ее, а его никто не пытается с пьедестала свергнуть.

Старшие дети чаще сталкиваются с несправедливостью. Младшие обычно умеют тонко манипулировать, провоцировать, доводить старших до ручки. А когда старший сорвался и побил младшего — попадет именно ему, а младшего снова пожалеют. Младшие дети специально создают такие ситуации и упиваются своим положением. На то они и младшие.

Старшие дети привыкают быть в команде. Привыкают тащить на себе тех, кто ничего не делает, защищая и оберегая их. Так, во взрослой жизни, они могут работать за себя и за «младшего» коллегу. Им очень неуютно, когда нужно сделать что-то самостоятельно, индивидуально. С одной стороны, хочется — они ведь это могут, а с другой стороны, очень страшно и непривычно. Как родители мы можем поощрять индивидуальные победы старших детей, отдавая их, например, в индивидуальные виды спорта: теннис, бокс, борьба, для девочек — сольные и парные

танцы, фигурное катание, где результат зависит от тебя и только твой.

Старшие дети часто очень приятны в общении, потому что умеют заботиться. Они многого могут добиться в жизни, потому что от них все этого ждут. Они гиперответственны, и это то тонкое место, о котором должны знать родители, помогая детям, а не перегружая их. Главное — не делая их взрослыми раньше времени. Нужно позволить нашим старшим детям оставаться детьми, даже если у них появились брат или сестра.

Как подготовить старшего? Как выстроить отношения между ними? Вкратце стратегия такова: нужно разрешить старшему чувствовать то, что он чувствует теперь, не выделять отдельные роли для каждого. Важно не ругать и не хвалить детей друг при друге, а также ничего им не навязывать.

Средний ребенок: кому в семье сложнее всех

Когда я раньше слышала о том, что сложнее всего в семье средним детям и со средними, — я до конца не верила в это. Думала, что это все ерунда, что для первых двоих детей ничего не изменится. И правда, когда в нашей семье после Дани и Матвея родился Лукошка, первое время все как будто оставалось на своих местах. Но, как только младший сын стал подрастать, когда он стал полноценным участником жизни, а не наблюдателем, — что-то случилось с Матвеем. Не со старшим Даней, так как Даня уже привык к малышам, очень их любит и иной раз от маленького его не отлепить никакими силами. А вот Матвей стал меняться. Больше капризничал, чаще просился на ручки и вообще требовал много внимания. Постоянно. Когда говоришь по телефону, когда укладываешь малыша, когда кто-то пришел в гости. Он, словно голодный птенчик, прилетал к нам с огромным открытым клювиком — и сколько туда ни положи внимания и заботы, ему все время было мало.

Тогда и пригодилось все то, что я знала о средних детях. Я еще раз перечитала разную литературу по теме и начала применять то, что из нее узнала. Хорошо, что я рядом, дома, с детьми. Хорошо, что я вижу изменениях в своих детях, отслеживаю, ощущаю их, могу что-то делать, чтобы помочь им. С этого дня максимум моего внимания было предназначено ему — Матвею. Каждый день. Старшему уже не нужно было столько, у него свои дела и планы. Младшему хорошо просто быть рядом с мамой, и этого достаточно. Среднему же это концентрированное внимание было просто жизненно необходимо.

Ведь еще вчера он был младшим. А значит, милым

симпатягой, которому все умилялись, которого очень любили, баловали, ничего не требовали. И вдруг — не в один день, но все равно резко — у него появляются обязанности, от него чего-то ждут, требуют. То, что он умел лучше всего, — быть симпатяжкой — уже не работает, потому что рядом есть кто-то более умилительный.

На среднего уже не только родители, но и бабушки внимания обращают все меньше, потому что стараются потискать маленького. Он не может стать таким, как старший, получить эту особую власть и ответственность. И не может остаться маленьким очаровашкой, как малыш. Поэтому он долго не может понять: а кто он? В чем его роль?

Родители, рожая третьего ребенка, предполагают, что адаптация у среднего будет такой же, какая была у старшего, но между этими двумя ситуациями разница огромна. У старшего осталось его личное место, хотя оно слегка трансформировалось. У старшего есть его опыт «единственности», и это очень помогает ему в самоопределении. Средний же ребенок «выселяется с вещами» с насиженного места в никуда. Более того, ему еще и нужно самому создать себе новое пространство, придумать свою роль в семье и исполнить ее.

Вот почему среднему ребенку важно иметь свое место: везде — за столом, в машине, в кровати. Для него это означает, что для него как для ребенка осталось место в вашем сердце. Что он вам все еще нужен, когда он уже не младший, уже не такой забавный и милый, но еще не такой помощник, как старший. Наш сын об этом говорит прямым текстом: и если раньше ему было все равно, где сидеть за столом, то сейчас есть четко его стул, на который нельзя садиться никому, есть его ложка, которой имеет право есть только он, и так далее.

Среднего разрывает между двумя полюсами. Старший имеет свое особое место и свою миссию. Он большой — ориентир, помощник. Его догоняешь, догоняешь, но все время не догнать. Он и выше, и сильнее, и умнее, и помогает лучше. Младший занял то место, которое раньше было местом среднего. И играет роль «милашки, обаяшки и вкусняшки». А средний не может стать ни тем, ни другим. И кажется, что все роли кончились, ему ничего не осталось. Ему не хватило места. Точнее, он думает, что других мест в этом мире нет, он же их не видел и не знает, какими они могут быть.

Из плюсов — средние дети очень гибкие, они умеют находить подход к разным людям, строить отношения. Жизнь сделала их «маслом в бутерброде» между двумя братьями или сестрами, и им пришлось научиться подстраиваться. Это то, что у них очень

хорошо получается.

Теперь перейдем к основным «слабым местам» средних детей. Первое — это возможные бунты. Поскольку старший недостижим и всячески это демонстрирует, а средний — меньше, слабее, младше, но и положение младшего безвозвратно утеряно. И вот он уже бунтует, бунтует, а крик его на самом деле об одном: заметьте меня, услышьте! Вы все еще меня любите? Зачем я вам нужен? И нужен ли до сих пор?

Бунт может быть не столь агрессивным, не явным: например, средний может стать вашей головной болью, вашей большой проблемой, из-за которой вы плохо спите и с которой уже не знаете, что делать. Он может начать постоянно болеть, писаться по ночам, покрыться какой-нибудь сыпью (аллергией на младшего брата, например). Средний ребенок, оставшийся без внимания, может начать привлекать его нездоровыми методами. Плохие компании, плохие оценки, пугающие перспективы жизни. И это все указание для родителей, что ему не нашлось места в семье обычным путем.

Обратная сторона медали: средний может стать идеальным и беспроблемным, удобным, покорным. Но вы же знаете, в чем драма удобных детей, которые сами не знают, чего хотят, приспосабливаются к любым обстоятельствам, лишь бы их любили.

У средних детей также очень часто возникают большие проблемы с самооценкой, потому что они всегда хуже и старших, и младших, как им кажется. В эту же «копилку» стоит отнести и проблемы с желаниями (потому что старшему брату что-то нужно для учебы, маленький просто душка, а ты потерпи), и с выражением чувств (старшего не задирай, младшего люби, не кричи, не злись, не ругайся), и с пониманием себя. Добавьте к этому проблему самоидентификации и поиск своего места — в семье и жизни. Хороший букет получился, правда?

Как я уже говорила, средний ребенок может привлекать внимание по-разному. Вдруг перестать одеваться сам, перестать есть сам, может просить кормить его, как маленького. И родителей обычно это раздражает — он же уже все умеет! Было совсем не так, когда это делал старший ребенок при появлении второго, но теперь, когда это делает средний, часто это приводит родителей в бешенство: у них ведь уже гораздо больше забот.

У среднего ребенка своя драма. Маму и папу у него всегда уводят из-под носа. Только сели поиграть — старшему нужно помочь с уроками. Только начали читать книгу — запищал младший. Со старшим маме интересно, потому что все впервые. С младшим ей хорошо и душевно, потому что он такой сладкий. А

средний? Хоть вообще не подходи ни с чем или смирись, что ты — на последнем месте. Сиди, молчи и не требуй ничего. Расти, как трава. Но расти хорошо!

Даже книги мама читает либо для старшего, либо для младшего. И одни для среднего еще тяжелы в восприятии, а другие примитивны. Если аппликации клеить или рисовать — то снова или все на старшего ориентировано, или на малыша, а для его возраста — ничего. То ли всеми силами догонять старшего во всем, чтобы идти с ним в развитии в ногу, то ли деградировать до уровня малыша. Среднему ребенку часто приходится делать такой выбор, когда занятий по возрасту ему не предлагают.

Средние еще меньше по времени были детьми по сравнению со старшими. Они меньше напитаны любовью, у них нет опыта исключительности. Поэтому поливать их нужно в два раза сильнее и чаще. И больше давать возможностей для детских забав, еще чаще обнимать и говорить о любви.

Особенно сильна драма у тех, кто растет только с братьями или только с сестрами, когда все дети одного пола. Когда все вроде бы одинаковые и среди них надо как-то выделиться. И самая большая проблема — это его потерянность в мире и семье. Кто я? Зачем я? Любят ли меня? Какова моя роль? Где мое место? Нужен ли я родителям? Если дети разнополые, акценты могут быть другими. Например, девочка между двумя братьями или мальчик между двумя сестрами обычно получают очень много внимания в силу свой особенности. Но даже в этой ситуации есть риск потерянности и проблемности.

В одной семье средняя дочка между двух братьев приносит очень много волнений матери. И все потому, что старший — молодец и отличник, младший — душка, а она — другая. Она не хочет учиться, как старший. Не хочет ничего добиваться. А любить и баловать ее просто так мама не готова и не хочет. Она ждет от нее столько же, сколько от сыновей, не понимая разницы.

Самое главное, что нам нужно знать о средних детях, — это то, что нам, родителям, нужно всегда быть с ними в контакте. Слышать их, чувствовать, понимать, быть готовыми прийти на помощь. Как и старшим, им тоже лучше заниматься индивидуальными видами спорта, где результат зависит от них. И лучше, если этот вид спорта отличается от того, которым занимается старший брат. Хотя, конечно, возить обоих на теннис удобнее и дешевле, да и ракетка по наследству перейдет, он и сам вроде бы не против. Попробуйте водить его в те секции, куда не ходят старший брат или сестра. Чтобы он с чистого листа мог осваивать новое, но боясь оценок и сравнений, не пытаясь никого победить, ни с кем не конкурируя из семьи. Занимая свое личное

место.

Место в вашем сердце и ваше внимание — вот что нужно среднему. Надо понимать, что его проблемы — не просто ревность. И вообще — не ревность. Это кризис смены семейной роли, самоопределения и поиска самого себя. Без поддержки родителей ему не справиться. Если родители смогут найти для него то место, которое навсегда останется только его, ему станет легче. В этом могут помочь и фотографии с ним в рамках на ваших стенах, и большое генеалогическое древо, в котором вы ему покажете место каждого ребенка, и особые ласковые слова, которыми вы других детей никогда не называете.

Средний — он и младший, и старший. Последите за собой, и вы увидите, как он кочует туда-сюда по этой лестнице. То он вместе со старшим включается в группу «старшие», то — вместе с маленьким в «младшие». Хорошо бы, чтобы эти включения были ему приятными. Например, у нас иногда папа ездит в интересные места вроде музея железной дороги только со старшими, а иногда средний остается дома с мамой и маленьким, потому что младшие сегодня пекут печенье.

А еще попробуйте выделять для него персональное время и иногда куда-нибудь ходить только с ним вдвоем: главное, чтобы это было приятное занятие, а не поход к стоматологу. Поверьте мне, это понравится вам обоим и на пользу пойдет абсолютно точно.

Средний ребенок может вырасти очень гармоничным и сбалансированным, если получит вашу поддержку и любовь. Он действительно сможет стать надежным, вашей опорой в старости, помощником для младших братьев или сестер. В нем меньше эгоцентризма, чем в старшем. Он может стать настоящим трудягой, который не гонится за признанием, а хочет сделать мир лучше. Он может стать очень приятным в общении, дружелюбным и коммуникабельным, гибким и дипломатичным. Все в ваших руках.

Младший ребенок: тот, которому никак не вырасти

Младший ребенок — это тот, кто в глазах всей большой семьи никогда не вырастает. Всегда остается малышом, даже если ему уже сорок. В этом есть и свои плюсы, но и свои минусы. Понятно, что это по-разному действует на девочек и мальчиков. Кому-то, скорее, на благо, кому-то — наоборот.

Родители, воспитывая очередного ребенка, обычно уже подкованы. Они не так тревожатся, не делают лишних движений. Это, конечно, плюс. Младшему больше позволяется, с него

меньше требуют, практически ничего от него не ждут. В этом смысле ему гораздо легче, чем старшему. Но в то же время младшим мальчикам обычно не хватает мотивации к действиям. Ведь никто ничего не ждет: зачем напрягаться? Если они эту мотивацию внутри себя не найдут, вполне возможно, что и жизнь их пройдет «средненько», чем сами они вряд ли будут довольны.

Младшие дети обладают рядом сильных качеств. Например, это самые лучшие дипломаты. Они способны найти выход почти из любой ситуации. Как и создать проблему там, где ее нужно создать. Они могут стать отличными юристами или, например, журналистами за счет своей гибкости и умения строить отношения.

Обычно младшие очень нежные и ласковые. Ведь их самих нежностью и лаской накормили досыта. В последний раз ведь! Вообще в плане любви они получают от родителей больше всех. Любовь родителей уже более расслабленная, более бескорыстная, более открытая. Часто только ко второму-третьему ребенку мама начинает любить по-настоящему. И выплескивает на младшего все — за всех предыдущих.

Младшие оптимистичны, у них обычно хорошее чувство юмора. Ведь без юмора в большой семье выжить может только старший (пока тащит на себе всех остальных — ему не до того). Они маленькие солнышки, с ними тепло, уютно и душевно. Они научились быть такими солнышками, потому что именно этого от них и ждали.

Но есть одна проблема. «Солнышко» — не всегда их настоящее состояние. Часто это маска, которую они привыкли носить, а вот себя истинного они совсем не знают и не понимают. У них не было такой необходимости самоидентификации и поисков себя, как у среднего. Не было у них такого количества ожиданий родителей, как у старшего. Поэтому им очень сложно понять, а кто они на самом деле и чего хотят.

Конечно, многое зависит от пола младшего ребенка и других детей. Если все дети одного пола, то чаще всего именно последний — «неудача»: снова не получилось родить ребенка противоположного пола. Поэтому при всей любви и нежности родителей он может ощущать свою ущербность и даже не понимать, в чем ее причина.

Если же третья попытка удалась — и после двух однополых детей родился «нужный» мальчик (или «нужная» девочка), мы получаем маленького императора во всей своей красе. Он, пожалуй, даже превзойдет единственного в своем эгоцентризме и разбалованности. Ведь от него ничего особенного не ждут, все просто счастливы, что он наконец-то есть! Девочкам это еще

может пойти на пользу, хотя тоже далеко не всегда.

Младшие дети привыкли, что в этом мире все о них заботятся. Не только мама и папа, но и старшие тоже — вынужденно, но обязаны. Конечно, это немного усложняет их взрослую жизнь: там-то не все будут с этим согласны. Особенно если рядом с тобой появился такой же объект всеобщего внимания, как и ты сам.

Младшего в семье никогда не воспринимают всерьез. Он милый и забавный, но говорит ерунду и сам решать ничего не может. Это сильно возмущает и ребенка, и взрослого. Любое его решение всегда стараются оспорить, часто вообще не спрашивают его мнения. Такое отношение рождает в младших бунтарство (особенно в мальчиках), они могут становиться очень неудобными в подростковом возрасте и после него.

Они так же, как и средние, хотят конкурировать со старшими. Но этих старших может быть уже целых двое. Если они еще и одного пола — это вообще катастрофа. Младшему никогда «не добежать» до старших, никогда их не победить и не опередить. Ему остаются только хитрость, манипуляции и актерское мастерство. Вот так исподтишка старшего спровоцировал — ему попало, а тебя на ручки взяли. Это удобно. И развивает в младших бурную изобретательность. Ее можно потом израсходовать и на благие дела, если такие будут нужны.

К тому же, если старший в чем-то успешен, младший часто просто не станет за это браться. Например, если старший хорошо рисует, он может сопротивляться рисованию как таковому. Даже если ему хочется, внутри есть убеждение — у меня не получится так же хорошо, тогда незачем и пробовать.

Младшим детям очень трудно взрослеть. Не только потому, что они сами не знают, как это и зачем. Сама семья словно изо всех сил этому противится. Ведь пока младший — еще ребенок, родители ощущают себя моложе. Младшие дети дольше живут в родительской семье, их редко оттуда выгоняют. Их же дольше могут снабжать деньгами. Это, конечно, негативно сказывается на их ответственности за свою жизнь. Они вообще со словом «ответственность» слабо знакомы.

Младшим сложно становиться родителями. Но не по той причине, которую мы находим часто у старших. Старшие уже как бы стали однажды «родителями» для своих младших братьев и сестер, хлебнули горя и трудностей — и боятся повторения всего этого кошмара с обязанностями. Младшим же очень трудно заботиться о ком-то еще. Они ведь привыкли, что забота идет в одну сторону — к ним самим.

Младшие мастерски освоили роль «рыбы-прилипалы». И

поэтому они умеют вливаться в коллективы и ничего не делать внутри них. Или может казаться, что они ничего особенного не делают, но это не всегда так. Потому как они очень хорошо умеют создавать настроение и иногда только созданным настроением приводят свою команду к победе. А потом со всеми вместе они получат лавры победителя, и другим участникам коллектива может быть непонятно, заслуженно это или нет. Но это уже не так важно, когда команда победила. И практически всегда находятся те, кто готов делать все за них только «за красивые глаза».

Младший ребенок в сложных ситуациях часто может впадать в ступор и ожидать, что сейчас за него кто-то решит проблему: спасет, поможет, исправит. Он очень обижается на близких, если этого не происходит. Но именно такие кризисы, пережитые им в одиночку, способны закалить его характер и заставить повзрослеть.

Так как он не очень хорошо понимает себя, ему сложно также ставить цели и достигать их. Давления извне на него нет, а с такого давления обычно начинается движение у других людей. Нет давления — нет движения. Создание внутреннего стимула — непростая задача. И не все младшие могут успешно ее освоить.

Отсюда следует и тот факт, что они не могут работать одни. Когда не на кого свалить поражение, когда нет кого-то, кто поддержит и защитит, когда ответственность вся только твоя. Им очень трудно стоять в одиночку против целого мира. Тогда как единственные стоят всю жизнь именно так и не понимают, что можно жить иначе.

Родители могут отдавать младших в секции и кружки, где важно индивидуальное мастерство, где ребенок может лучше понять самого себя, найти себя, создать себе мотивацию. Очень хороши восточные единоборства. Любые творческие кружки, в которых преподаватель не просто учит технике, а пытается раскрыть внутренний мир ребенка.

Ничего не ждать от ребенка — это здорово. И все-таки для младших нужно создавать искусственно некий «волшебный пендель». Хотя бы для начала, чтобы они научились двигаться по жизни вперед, а не просто плыть по течению. Для девочек этот вариант развития событий более благоприятен, чем для мальчиков. Но даже девочкам полезно понимать себя и свои желания, меняться и расти.

Делегируйте младшему как можно больше ответственности: особенно за самого себя. За его игрушки, за его вещи, за его отношения со старшими. Когда дома есть дети постарше, соблазн у родителей попросить о помощи именно их велик: они сделают лучше, быстрее, уже умеют справляться со многими вещами. Но

боритесь с этим соблазном. Привлекайте маленьких. Активнее привлекайте. С пеленок. Чтобы они через действия познавали этот мир и самих себя.

И — любите. Любите всех! Единственных, старших, средних, младших. Если вы с ними в контакте и отслеживаете, что с ними происходит, вы всегда сможете внести коррективы. И не забывайте извиняться, если сделали что-то не так. Научите их тому, что любовь — это и прощение, и умение его просить, вне зависимости от положения и статуса.

Практическое задание. На первый-второй рассчитайся!

Давайте начнем закрепление материала этой главы с анализа вашей родительской семьи. Запишите на листочке поименно себя и всех своих сестер и братьев, если они у вас есть. Отметьте разницу в возрасте между вами (помните ведь, это существенно!). Кто из вас и в какой мере проявляет типажи, описанные в этой главе, в зависимости от очередности рождения? Какие черты более присущи вам? Причиняет ли вам это какой-то дискомфорт? И какие пути решения проблем вы видите сейчас?

Когда вы определили собственное место в горизонтальной иерархии, среди сестер и братьев, постарайтесь сделать подобный анализ и для своих детей. Конечно, определить их место в линейке не составит для вас большого труда. Главное — подумайте, в чем «узкие» места их семейного положения и чем вы можете им в связи с этим помочь?

Напишите свои выводы напротив имени каждого ребенка. Подумайте об этом и запланируйте какие-то маленькие шаги. Например, примите решение назначить домашние обязанности для младшего, чтобы укрепить его ответственность, а для старшего, например, запланируйте совместный культурный поход, где он будет снова только ваш и снова — любимый и маленький, выделите отдельный стул для среднего и, может быть, даже подпишите. И так далее. Подумайте и о том, какие занятия — спортивные или творческие — могут им помочь стать более гармоничными. Проявите творческий подход к этому заданию.

Глава 8. Почему многодетным мамам бывает сложнее?

У меня уже четверо детей. Знаю по своему опыту, поэтому с уверенностью говорю: когда ты становишься многодетной мамой в России, тебе приходится столкнуться с парадоксом в отношении к твоему многодетному родительству людей вокруг. Хотя меня давно не волнует, что и кто думает о моей семье, иной раз случаются ситуации, просто выбивающее из колеи.

> Как в самолете в тот памятный раз… Мы летим впятером: дочка еще не родилась. На руках у меня младенец Лука. Он плачет, и я его пытаюсь успокоить. Сзади папа уговаривает Даню пристегнуться, так как самолет заходит на посадку, а Даня против. Это через 13 часов полета и три часа ожидания взлета в этом же самолете. Средний, Матвей, просто уснул. На подлокотнике. И проходящая мимо стюардесса решила отпустить очень уместный комментарий: «Что ж вы, мамаша, недоглядели! Ребенок у вас спит как попало!» При этом у меня на руках плачущий младенец и сзади капризничает старший. Очень вовремя и очень в кассу. Я даже среагировать не успела.
>
> Причем я уверена, что, если бы ребенок был один или даже их было бы двое, ее тон был бы другим. Скорее всего, помогла бы без лишних слов, как это делают стюардессы других авиалиний. Да и самого обидного комментария не было бы. А получилось вот так. И это при том что наши дети все 16 часов в самолете вели себя очень хорошо. Практически не шумели, по салону не бегали. Собирали свои паровозики под креслами, смотрели мультики, обедали и не мешали спать соседям.

Такое поведение труднообъяснимо, но я с ним уже столкнулась не единожды. Когда у тебя один малыш-грудничок, тебе охотно помогут, пропустят, подержат двери, простят неловкости. Когда у тебя два малыша, ты получишь уважительные взгляды вслед. И снова помощь — с двумя же непросто!

А уже с третьим начинается «другая песня»: во взглядах окружающих часто читается жалость. Бедная-несчастная! Или другой вариант — агрессия: «Понарожали!» И, раз сами «понарожали», сами и справляйтесь — как хотите. Можно было бы списать такое поведение на какие-то мои особенности,

«везение» или свойства характера, но у меня есть многодетные подруги, которые сами забирают детей из садика, ходят с ними по магазинам. И тоже много где встречают такое отношение к себе.

Одна чудесная мама, недавно родившая шестого ребенка, однажды на площадке встретила очень умную бабулечку, которая во всеуслышание, при детях, начала поучать мамочку: мол, вообще-то уже давно придумали контрацепцию. При том что все дети ухоженные, любимые, желанные, семья живет в достатке и гармонии. О таком жестоком отношении, а иначе и не скажешь, очень часто пишут в своих письмах читательницы моих книг.

> Первую дочку я родила через год после свадьбы, в 21 год. Потом снова узнала, что беременна: это было неожиданно, пугающе, хотя потом я вспомнила, что мне хотелось погодков. Родился мальчик с разницей 1,3 года, и, когда мои родственники уже смирились, успокоились, снова неожиданность! Мне говорили: «Есть девочка, мальчик, полный комплект, зачем тебе еще?» Еще одного сына я родила в 25 лет с разницей 2,2 года. Я очень боялась, хоть и хотела ребенка. Спросила мужа: «Что делать будем?» А он сухо сказал: «Ждать!» И на сердце сразу стало спокойно. Теперь у нас трое малышей. Да, это тяжело, но так классно! Я горжусь статусом многодетной мамы. Кто-то в моем возрасте еще пытается встать на ноги, а у меня уже есть опора, ради которой мы с мужем что-то делаем.

А бывает, что беспокойство окружающих за ваше «будущее» перетекает и вовсе в грубую форму.

> У меня личный спецназ: Данила (10 лет), Егор (7 лет) и Назар (1,5 года). Детей мы всех планировали, хотя и высчитывали третью беременность как девочку. Я, совершенно не ожидая того, получила во время беременности шквал негодования окружающих, чаще посторонних людей. В итоге всю третью беременность я практически не общалась с подружками, старалась особо не появляться в людных местах, так как меня просто вгоняли в ступор вопросы типа: «Зачем?», «Ты ненормальная?», «Бли-и-ин, что, залетела?» и прочие. Когда я приводила старших в школу и садик, видела, что шепчутся у меня за спиной. У нас очень негативное отношение к многодетным. Но, когда родился Назар, я стала втройне счастливее. Теперь я самая счастливая

многодетная мама! Я мама-богиня для своих мужчин.

В чем проблема? В чем причина? Ведь жалость и презрение не помогают женщинам, которые хотели бы иметь еще детей. Хотели бы — но не рожают. Боятся осуждения, боятся стать не такими, как все. А осуждения хватает!

Кто-то считает, что никто в здравом уме не станет многодетным родителем, что детей рожают «для пособий и льгот». Может быть, и такие люди есть. Но лично я таких не знаю. Мы вообще никаких льгот не оформляли, потому что я не люблю ходить по инстанциям. И даже материнский капитал мы не получали, потому как сейчас нам его никак не использовать. Многие из моих многодетных знакомых не получают никаких пособий и льгот еще и потому, что реализовать и получить их не так просто: нужно время, да и размеры их того обычно не стоят. Хотя есть те, кто все же чем-то пользуется и экономит какую-то копеечку своего бюджета, но чаще всего это статьи бюджета, напрямую связанные с детьми (оплата кружков, садиков, музеев).

Кто-то считает, что многодетные родители этим фактором гордятся и пытаются изо всех вокруг что-то «выбивать». Например, стараются без очереди попасть в садик или бесплатно на море. Опять же, чтобы не стоять в очереди, машут своим удостоверением многодетных. Может быть, такое и бывает, но я такого не видела. Чаще всего такие семьи просто живут, как все. И стоят в очередях наравне со всеми. Когда могут.

Кто-то многодетных называет «плодящими нищету». Хотя я лично знаю много семей, где много детей и при этом — достаток. Достаток, а не переизбыток! По мне, так важнее, чтобы дети не были нищими в духовном плане. Игрушки, одежда, развлечения — это то, на чем можно серьезно экономить, причем сделать это достаточно просто. Пока дети маленькие — особенно. Я уже даже не упоминаю снова про наследование вещей и игрушек. Как говорит мой муж, многодетная семья — это просто другой менеджмент, другие инструменты.

Кто-то ассоциирует многодетных с цыганами, алкоголиками и тунеядцами. Мол, живут они только на детские пособия, не работают, рожают много и совсем не занимаются детьми… Я таких не знаю, среди моих знакомых многодетных семей таких нет. Хотя понимаю, что бывает такое, и в детдомах много детей таких родителей: сразу по трое, а то и более, братьев и сестер. Но прилично одетая женщина с хорошенькими малышами — это ведь явно не тот случай, верно? А отношение такое же.

Сложнее всего в психологическом плане, когда из-за количества детей в семье начинаются разногласия с друзьями и

близкими. Когда у вас трое детей, вас реже станут куда-то приглашать («Это ж всех накормить надо!»), реже будут дарить вам подарки («На такую-то ораву!»). Родители могут не понимать вашего стремления к большой семье и уговаривать сделать аборт… Это может быть очень больно. Гораздо больнее, чем шпильки от посторонних незнакомых людей.

Отчасти из-за такого давления общества и близких мои подруги и знакомые девушки, которые случайно забеременели в третий или четвертый раз, вначале были в ужасе от этого факта и не знали, что им делать. Им казалось, что мир рухнул. Сейчас ни одна из них не жалеет о том, что ребенок бегает рядышком. Бегает и радует. Хотя их звонки и сообщения, которые они писали мне тогда, были полны ужаса и отчаяния. Всему виной мифы о многодетности.

Но так не везде и не всегда. Наша семья очень много путешествует. Вместе с детьми мы посетили уже около пятидесяти стран мира, и я могу сравнивать отношение к многодетным семьям в России и за рубежом. Увы, это сравнение не в пользу наших соотечественников. Не только в многодетной Азии и на Ближнем Востоке (когда у нас было двое детей, на Бали нас спрашивали, не болеем ли мы, раз детей всего двое), но даже на Западе, например в тех же США, в психологию людей заложены совершенно другие программы. В большинстве стран мира многодетную маму воспринимают спокойно, привычно, расслабленно. Женщине помогут с любым количеством детей: не важно, один ребенок или их пять.

В Израиле, например, все семьи большие и нет понятия «многодетная семья»: такая женщина называется «благословленная детьми». Когда я иду по улице в России с тремя детьми, я часто встречаю сочувствующие взгляды, мол, тяжело, да? В США меня встречали немного иначе: «Трое детей? Наверное, у вас много дел, не буду отвлекать!» А в Италии, особенно на юге, мы слышали уже другие слова: «Три сына? Какой счастливый у вас папа! Вам чем-нибудь помочь?» Согласитесь, разница есть, и она — колоссальна.

Во власти предрассудков

Получается, это осуждение многодетности — наша отечественная особенность? И в чем же тогда ее причины? Я вижу несколько основных, и, когда я их осознала, мне стало намного проще жить. Надеюсь, эти знания помогут вам или вашим знакомым в подобной ситуации.

1. Родовая память

Раньше все славянские семьи были большими. Обычная пара, не только крестьянская, но и более высоких сословий, могла иметь человек по 10 детей — это даже не трое. И на почве таких больших семей у многих случались травмы. Мамы умирали в родах, а малыши — от детских болезней. Последние полтора столетия были для нашей страны очень трудными: революции, войны, диктаторы. Это не способствовало экономическому процветанию простых семей, поэтому часто в семьях не хватало элементарного: продуктов, одежды, предметов обихода. Тем не менее религиозность не давала им возможности контролировать процесс деторождения, и только в советское время, когда религия была под запретом, количество детей в семьях стало резко снижаться. Но родовая память сильна, и внутри нас она словно кричит: «Больше детей — больше опасности!»

У одной моей знакомой мама была против рождения второго, третьего, четвертого и пятого внуков. Она становилась невыносимой во время беременности дочери — родная мама! Ссоры переходили все мыслимые и немыслимые границы. И все потому, что бабушка, мама мамы, умерла в родах, рожая своего шестого ребенка. А мама подруги как раз была пятой. «Это опасно!» — так и горит в ее голове табличка, до сих пор. Хотя сегодня уже совершенно другой уровень медицины и культуры.

2. Женщина «должна» работать

После революции женщины стали таким же «рабочим инструментом», как и мужчины. Иной раз даже более надежным и выгодным. Поэтому государство старалось сделать все, чтобы не потерять столько ценных кадров по причине воспитания детей. Декрет раньше был непродолжительным.

Когда в советской семье уже было двое детей, считалось, что пора бы матери и на работу выходить в полную силу. Мол, матерью стала, пора и делом заняться. Иначе будешь иждивенкой. Это позор и ужас! И мужу такая жена не нужна будет, и сама превратишься в «курицу»… Но возможно ли стать «курицей» в окружении большого количества любимых людей? Возможно ли «отупеть», если нужно все время что-то придумывать, искать подход к каждому? Может быть, многодетная мать забудет, как вычислять интеграл и совершать химические опыты, зато выучит кучу кулинарных рецептов и научится выводить разные типы пятен…

Все ли женщины на самом деле хотят работать и делать карьеру? Хобби и отдушина нужны всем без исключения. А вот работа и карьера? Есть ли вообще те, кому обычный офисный график и нагрузка не мешают воспитывать хотя бы одного ребенка и сохранять гармонию в доме, отношения с мужем?

3. «Много детей — много проблем»

Мы думаем, что с двумя детьми в два раза тяжелее, чем с одним, а с тремя — в три раза. Неправда! С двумя детьми хлопот больше раза в полтора, а с тремя — в два раза максимум, если сравнивать с одним малышом. А иногда, наоборот, становится намного проще. Когда утверждают обратное, не учитывают тот факт, что дети растут. И старшие охотно помогают мамам, когда мамы их об этом просят. Просят, но не требуют.

А еще количество любви в семье увеличивается в геометрической прогрессии с появлением каждого ребенка. Потому как не только мама и папа любят каждого нового малыша, но и его братья и сестры. Это совсем другое ощущение счастья. Его становится гораздо больше. Каждый раз.

4. Запасы здоровья и красота женщины от родов уменьшаются

Вообще даже без родов с каждым годом мы становимся старше, а значит, нас преследует больше болезней, морщины, меняются черты лица. Но почему-то некоторые эту естественную силу времени игнорируют, обвиняя во всем происходящем исключительно материнство. Это опять же родовая память. Недобрую роль играют и глупые стандарты красоты, когда красиво — это «90–60–90», макияж и короткие юбки. Когда ты стесняешься своих растяжек, временного лишнего веса, формы груди, мешков под глазами.

Когда-то это действительно было так: материнство старило. Женщины не могли принимать хорошие витамины, качественно питаться и теряли зубы. Не могли за собой следить, работая в полях. В то время вообще никак красотой в нашем понимании не занимались, разве что до замужества. А сейчас у нас столько возможностей быть красивыми! И помощники, которые дают для этого время: стиральные и посудомоечные машины, мультиварки, роботы-пылесосы… Вопрос только в том, куда мы это время направим: выделим полчаса на поход в ванную или просидим в Интернете? И захотим ли о себе заботиться?

Как я уже говорила, Аюрведа, древняя традиционная система индийской медицины, вообще понимает беременность и роды как особый процесс, называемый «Расаяна», в ходе которого запускается программа полного омоложения организма женщины. Представляете? Для этого роды должны быть естественными, а послеродовой период — продолжительным. А все остальное природа сделает сама. Каждый ребенок сердце женщины открывает еще шире, если она позволяет ему открыться. Открывает по-своему: своими методами и с разной силой. Именно поэтому, на мой взгляд, с каждым ребенком любая женщина становится красивее. Если она себе это позволяет, ведь красота, на самом деле, во взгляде. Если в глазах отражается сердце женщины — она красива. А если нет — то никакая косметика ее таковой не сделает.

5. Зависть

Для меня было откровением прочитать результаты исследования, которое провели среди пожилых людей в России. Их спросили о том, что бы они сделали иначе в своей жизни, и 90 % сказали, что родили бы еще детей. В комментариях респонденты сообщили, что когда-то, отказавшись от рождения очередного ребенка, они чего-то испугались или были слишком заняты карьерой, а кроме того, в их время иметь много детей было не принято. Но на склоне лет оказалось, что только это и важно!

У многодетных семей есть нечто особенное. Привлекательное, неуловимое. Этого не понять, пока ты вне этой системы. Так же как сложно маме годовалого малыша понять, что с тремя можно все успевать и быть при этом красивой. Вид такой мамы кажется странным и неестественным, но в этой картинке есть что-то манящее. То ли блеск ее глаз, то ли ощущение команды за спиной…

И многие, осуждающие многодетных, на самом деле завидуют этому огоньку, азарту. Завидуют этому количеству любви, сами не желая никому служить, находясь во власти страхов. Не найдя нужного человека. Не сумев пойти против мнения общества.

Иногда я понимаю, что, оскорбляя меня, человек выдает мне не свою реакцию, а например, у него срабатывает родовая память, и сразу успокаиваюсь. Мне проще сталкиваться с такими людьми. Проще не обращать внимания на колкие комментарии, например о том, что «приличные семьи больше трех детей не рожают». А еще со временем я понимаю, как важно окружать себя

единомышленницами и в этом вопросе тоже. Как важно многодетным дружить с многодетными. Делиться находками, проблемами и их решениями, говорить на одном языке. И не жалеть друг друга, не ныть и не удивляться. Просто быть собой.

Для меня осознанная многодетная мама — такая же мать. Такая же, как и мама одного или двух малышей. Просто у нее сердце большое, и она может и хочет отдавать любви больше. Разница только в этом. Кстати, раньше многодетными считались мамы пятерых детей, и мне кажется это более разумным и правильным. Три ребенка — это совсем немного. И даже четыре.

Нам, многодетным родителям, не нужно сочувствие: в контексте нашей жизни это вообще самая странная реакция окружающих для меня. Зачем меня жалеть? Я так счастлива, что у меня четверо детей и муж. Наши дети — это мое счастье с утра до поздней ночи. Каждый из них — солнышко, которое своей улыбкой растапливает мое сердце. За что меня жалеть?

Я сплю столько же, сколько раньше, а иногда даже больше. У меня меньше свободного времени, но, распоряжаясь им иначе, успеваю я гораздо больше. В моей жизни больше любви и нежности, больше приятных для меня забот. Да, чуть больше грязных тарелок и шума. Но я люблю это! Люблю свои материнские заботы и будни. Люблю и в хорошие моменты, и в непростые времена. Я люблю своих малышей, и когда они чумазые, и когда они дерутся, и когда они капризничают. Это все мелочи. Потому что рядом с ними я становлюсь матерью, женщиной.

Я всегда хотела большую семью и продолжаю о ней мечтать. Ничего не изменилось. Разве что теперь хочется еще больше детей. Рядом с мальчишками я учусь быть принцессой, просить о помощи, хвалить, вдохновлять. Это гораздо проще с четырехлетними, чем с тридцатилетними, поверьте мне! Они, как лакмусовая бумажка, покажут вам вашу женскую несостоятельность или наоборот. Мне нравится играть в их игры, где я принцесса, которую нужно спасать, а они побеждают драконов, змей и прочую нечисть. Мне нравится просить их о помощи, потому что это помогает им стать сильнее. На глазах старшие сыновья раскрываются как мужчины. С рождением малышей они стали активнее в помощи мне. А с доченькой я заново прохожу все стадии становления женственности и вспоминаю все то, что скрыто во мне самой с самого рождения.

В многодетной семье ребенок может получить меньше игрушек и опеки, это правда. Но нужна ли детям гиперопека? Когда за ними бегают с ложками и тарелками, уговаривая съесть кусочек за маму и папу. Когда им до десяти лет завязывают

шнурки и выводят на прогулку за руку. Когда над ними трясутся и залечивают любой насморк антибиотиками. Нужно ли им такое количество игрушек, которые захламляют наши дома? В большой семье ребенок учится общаться, взаимодействовать, помогать, быть полезным, любить и принимать любовь. Учится быть одним из команды. Подставлять локоть близким. Хвататься за руку помощи. Для меня это важнее.

Я не призываю никого к многодетности — каждая семья решает этот вопрос самостоятельно. К этому нужно быть готовыми, этого нужно хотеть, чтобы получать удовольствие от жизни в новом состоянии. Но количество детей — это не то, о чем стоит переживать и чего стоит бояться. Семья становится крепче с каждым новым ребенком. Женщина становится глубже и мудрее, мужчина тем сильнее, чем больше у него тех, о ком надо заботиться: проверено на себе и знакомых.

Мы, многодетные мамы, никакие не «героини», не «жертвы» и уж точно не «дуры». Мы просто мамы, которые любят своих детей. Троих, четверых, пятерых… Кому сколько Бог дал.

Многодетной маме не нужна жалость и не нужно осуждение. Она не будет идеальной матерью, как не будет таковой и любая другая мама, поэтому незачем ей на это постоянно указывать. Ей также не нужны похвалы «за производительность». Гораздо более кстати придется помощь, которую вы предложите. Забота, которой вы ее окружите: порой именно ее саму, а не ее детей. Помощь в быту. Общение на равных. Внимание. Уважение. Возможность сходить куда-то вдвоем с мужем, пока вы посидите с их детьми. То есть все то же самое, что требуется любой матери, независимо от количества детей. Никакой разницы в потребностях у них нет.

У каждой женщины свой путь. И своя «детоемкость»: количество детей, необходимое для того, чтобы раскрыться как женщина и мать. Количество детей, подаренное свыше. Кому-то из нас нужно много детей, а кому-то достаточно одного. И это не имеет никакого значения. Мы все мамы. Все мы разные. По-своему особенные. Мне лишь только хочется, чтобы вы могли посмотреть на многодетность и мифы, с ней связанные, другими глазами.

С четырьмя проще!

Сейчас я мама уже четверых детей и о обо всех трудностях, связанных с этим, знаю не понаслышке. Еще раз хочу напомнить вам одну простую истину: с увеличением количества детей обычно становится не труднее, а проще! Когда у тебя только один

ребенок, ты часто сильно устаешь. Потому что этот прыжок — из бездетности в «детность» — самый сложный. Второй, третий, четвертый ребенок — это уже другая история, многое уже понятно. А с первым — это часто именно прыжок. В пустоту.

Когда-то я думала, что с двумя детьми жить в два раза сложнее, а с тремя — в три раза. Я ошибалась. Оказалось, что самое сложное — это быть мамой впервые. Когда рождается первый ребенок, мы всю свою жизнь приносим ему в жертву, мы стараемся все сделать правильно, идеально. То есть наша жертва на алтарь материнства оказывается гораздо больше необходимой.

При этом нам так хочется оставить место для своих прежних увлечений. И мы ищем возможности делать то, что нам нравится, но без малыша. Мы ждем, когда он заснет, судорожно считая минуты до заветного часа, просим посидеть с ребенком одного-другого. И его сон для нас на вес золота: это цена нашей свободы. Каждая минута. Поэтому мы стараемся и уложить пораньше, и сделать так, чтобы поспал подольше. А если не засыпает — это становится трагедией.

Желания наши не такие сложные и странные. Мы хотим спокойно попить чаю с плюшками, поболтать с подругами, куда-то сходить с ними или с мужем, продолжить занятия любимыми делами. И малыш в это часто не вписывается, как нам кажется. Тогда мы организовываем жизнь вокруг него: вокруг его режима, его потребностей, его желаний. И в этом окончательно теряем себя.

Став мамой впервые, я все считала время сна у сына, количество приемов пищи, выполняла график, вводила прикорм по схеме: ну, должно же уже когда-то стать интересно и разнообразно! В общем, делала много лишнего, зря, и от этого уставала еще больше.

Сейчас у меня детей четверо, но подход совершенно иной. Я успеваю все, что мне хочется. Иногда — даже больше. Иногда — меньше. Иногда — ничего. Я просто живу с детьми. Так, как получается именно сегодня. В моей голове поменялось кое-что, отчего растить третьего и четвертого ребенка стало проще в миллионы раз.

Поменялась установка:

> Вместо «Что я могу сделать без ребенка?» — «Как я могу это делать с ним?».

Нет таких вещей, от которых я радикально отказалась со вторым и последующими детьми. Я не сижу на диете, хотя кормлю грудью. Потому что, хотя в первый раз питалась одной гречкой, живот у ребенка первые полгода болел постоянно.

Сейчас я ем все — и у малышей нет ни высыпаний, ни колик (разве что иногда и недолго). Мы путешествовали всю третью и четвертую беременность и лишь за несколько недель до родов временно «приземлялись». Третий сын в два с половиной месяца уже полетел в свое первое путешествие, а дочка и вовсе родилась в другой стране.

Мы просто встроили всех детей в свою обычную жизнь. Мы путешествуем и работаем, делаем домашнюю рутину, развлекаемся и посещаем храмы вместе с ними. И им нескучно: вокруг постоянно братья, родители. И им интересно! Нет ничего такого, чего я бы себя лишила с рождением третьего или четвертого малыша.

Нет ничего такого, на что я могла бы смотреть и облизываться, но была бы не в состоянии себе позволить. С ребенком можно делать все — я убеждена в этом. И в этом случае ребенок гораздо спокойнее, ведь я сама спокойна.

Поэтому — да: с тремя и даже четырьмя проще. Потому как старшие одним своим присутствием завораживают малышей, занимают их внимание — даже если не обращаются к ним напрямую. Потому что у меня уже есть опыт и понимание, чего делать не стоит и чем можно пренебречь на время. И потому что уже нет возможности (и желания) построить весь мир вокруг младенца — которому это и не нужно.

Когда у тебя уже четверо детей, оставшись с одним ребенком, ты попадаешь в санаторий. Это и приятно, и полезно. Но в то же время — скучно. Я так люблю наш шум и гам, когда в доме много детского смеха, голосов, песен. Да, есть и драки, и слезы, и синяки, и обиды. Меня это не утомляет, это продолжение радостной части материнства.

Для меня большая семья — это счастье. Когда все такие разные, но вместе. И любят друг друга. Когда старший зацеловывает малыша. Когда средний перед сном обнимает старшего братика. Когда младший сын играет со мной в прятки. Когда малышка агукает и хохочет над песнями среднего брата. Когда мы все вместе лежим в кровати: папа и старшие борются, а мы с малышкой смотрим и улыбаемся. Когда мы все вместе плаваем. Или ходим в баню. Или принимаем гостей. Или едем куда-то. Или просто едим мороженое, а малыш смотрит на нас из своего шезлонга. Для меня счастье выглядит так.

Глава 9. Плюсы и минусы больших семей

Я не считаю на данный момент нашу семью большой — всего-то шесть человек. Но во многих местах именно так нас и величают — и в России, и даже за границей. А еще многие большую семью заводить очень боятся. Страхов и мифов в головах очень много. В то же время — многим хочется, но колется. У большой семьи много преимуществ, их гораздо больше, чем сложностей. И я их обязательно опишу чуть ниже. Но минусы тоже есть, и не хочется делать вид, что их не существует. Поэтому давайте начнем именно с них.

Минусы больших семей

У небольших семей тоже есть свои минусы: ничто в нашем мире не бывает стопроцентно идеальным. Но большое количество членов семьи, в том числе детского возраста, накладывает свой отпечаток, и вот какой.

• Еда заканчивается мгновенно. Особенно у вегетарианцев, потому как свежие овощи и фрукты не могут храниться долго. Ну и съедается все это в два счета. В магазин приходится наведываться каждый день или через день. Муж всегда в шоке: куда все делось? Помню рассказ мамы девяти детей о том, что 20 кг апельсинов кончились за день…

• Невозможно удовлетворить всегда и всех. С одним и даже двумя детьми легко находить компромиссы и делать так, чтобы все были довольны всегда. А если детей трое, четверо, пятеро и больше? Всегда кто-то доволен, кто-то не очень. И это не трагедия, это норма. Главное, чтобы недовольное лицо менялось, а не всегда было одним и тем же.

• Нужно менять инструменты воспитания и меняться самим родителям. Одного ребенка можно передавать друг другу, как знамя. Двух детей можно разделить — по одному в каждые руки. А трех? Четырех? Нужно менять все свои способы воздействия на детей. А значит, меняться внутри.

• Иногда не хватает рук. Иной раз даже хочется всех обнять разом — но не всегда выходит. А иногда, пока умываешь одного, где-то падает другой. И нужно срочно его жалеть, но первый вроде как недомыт.

• Границы своего времени нужно ставить более жестко. Когда у тебя один ребенок и он спит — это твое время. А когда их трое и один спит, а два нет? Или два спят, а один нет? Чье это время тогда?

• Нужно находить возможность уделить каждому персональное внимание. Это бывает непросто, но ребенку такого внимания не надо много: порисовать немного вдвоем, пособирать Lego, пообниматься.

• Нет времени лениться и впадать в депрессию, потому как все время нужно о ком-то заботиться. Это можно считать и плюсом, и минусом.

• Даже любящие друг друга дети иногда ссорятся и дерутся. Особенно мальчики — и поводов всегда хватает. Это трудно выдержать, но я пока не видела братьев и сестер, которые никогда не ругаются.

• У детей могут быть разные вкусы — в еде, например. Не всегда всем угодишь одним блюдом. Приходится изворачиваться.

• Коллективная собственность существует практически на все, попробуй выделить что-то только для себя — начиная от кусочка манго, заканчивая новыми карандашами. Кто нашел — того и тапки. А кто-то обязательно найдет!

• В большой семье шумно. Тихо только ночью, когда все спят, — и то недолго. Тишина становится такой желанной.

• Чем больше детей, тем больше вещей в доме и больше всего нужно брать в поездки. Одним чемоданом на пятерых уже не отделаешься. А раз больше вещей, то сложнее бывает и с порядком, и со стиркой, и с раскладыванием по местам.

• Путешествовать вместе дороже: нужно несколько билетов на семью, большие номера, так как в один стандартный не всегда дают поселиться, иной раз приходится брать два номера, большие машины в аренду и так далее.

• Родителям сложно побыть наедине. Только если сбежать из дома, оставив детей с кем-нибудь. Как сказал один многодетный папа: чем больше детей в доме, тем меньше шансов, что их станет еще больше… Ну, вы понимаете, о чем он.

• Все время нужно перезагружаться. То, что работало с одним, необязательно сработает со вторым. С одним будут одни сложности, с другим — другие. Нет единого алгоритма воспитания и решения всех проблем.

• Муж часто превращается из родного человека в обслуживающий персонал. То же верно и про жену: подай, принеси, погладь, покорми, постирай, убери. Функциональная нагрузка возрастает на родителей даже при наличии помощи старших. Приходится делегировать — и находить время и возможности для того, чтобы просто любить.

• Чем больше детей, тем реже вас приглашают в гости: особенно те, у кого детей нет. Для них ваша дружная компания может стать настоящим стихийным бедствием.

• Вещи в доме быстрее приходят в негодность: чем больше детей, тем больше вероятность, что они изрисуют обои, постельное белье, разобьют вазу.

Плюсы больших семей

А теперь самое приятное. Перейдем к плюсам? Их гораздо больше, и я записала далеко не все.

• У вас по умолчанию больше радости, позитивных эмоций, вдохновения. Каждый ребенок вносит свой вклад в огромное дело. В большой семье пропорционально — или даже экспоненциально — увеличивается количество любви и счастья.

• Весело. Вообще нет возможности скучать, когда вокруг столько разных любимых людей. Чем больше детей, тем более непредсказуем мир.

• Личностный рост. Постоянный — и для мамы, и для папы. Хочется им этого или нет. И это плюс: точно не закостенеешь! Дети открывают нам этот мир заново. Каждый раз. Каждый ребенок. И это потрясающе.

• Во многом с двумя проще, чем с одним, а с тремя проще, чем с двумя. Продолжите эту логическую цепочку сами. Дети отвлекаются друг на друга, играют, строят отношения друг с другом.

• Многое зависит от старшего ребенка, так как младшие будут брать пример с него. Поэтому многие говорят, что достаточно воспитать одного, а дальше поставить процесс «на поток». Иногда достаточно одного научить чему-то — и он научит остальных.

• Дети — это огромная порция ежедневного умиления, то есть того, на что любоваться можно бесконечно: когда они друг друга обнимают и целуют. Когда они одинаково одеты, когда они делятся друг с другом и заботятся друг о друге.

• Большая семья — это красиво. Фотографии, семейные видео, одинаковая одежда — столько разных способов сохранить воспоминания о детстве малышей!

• Большая семья — это естественно. И многие откровения приходят к родителям только после рождения третьего ребенка, а какие-то — лишь после появления пятого. Многие говорят, что три ребенка — это не многодетная, а «нормальнодетная» семья.

• Все дети разные. И в большой семье есть шанс оценить это на практике, когда у одних и тех же родителей растут несколько детей совершенно разных: потому что они приходят «готовыми». Меньше шансов, что вы за их счет будете сбывать свои мечты и реализовывать свои амбиции.

• Настоящая социализация. От которой не спрячешься, не

притворишься кем-то. Приходится учиться строить отношения, конфликтовать, мириться, выражать чувства и себя. По-настоящему. Это больше похоже на реалии жизни, чем искусственный сбор одновозрастных детей в детском саду. Да, детям можно не ходить в детский сад: зачем, если у вас и дома настоящий садик?

• Всегда есть кто-то, кого можно обнять прямо сейчас. Всегда и везде. И это здорово!

• В большой семье маме придется заниматься собой и своим внутренним развитием: иначе не выжить. Ей придется и хобби найти, и изменить свое отношение к самой себе, и вообще пережить несколько серьезных трансформаций.

• Обоим родителям придется «отрастить» чувство юмора, а также «дзен», то есть умение расслабляться в любой ситуации, что очень ценно. Опять же потому что иначе ничего не выйдет.

• С рождением детей вы становитесь более эффективны: за меньшее время успеваете больше. Самые лучшие учителя тайм-

менеджмента — это дети.

• Большие семьи учат терпению, смирению, служению. Дети в них более зрелые, более самостоятельные, умеют заботится и трудиться, им проще создавать семьи, и они понимают, что делать с детьми.

• И, да, я выделю это отдельно. Дети из больших семей понимают, что такое родительство, что делать с маленькими, во что играть, как за ними ухаживать. Для них рождение своих детей не становится шоком или какой-то карой. Они уже прошли школу молодого бойца. А это очень важно!

• А еще, когда родителей не станет, их друг у друга будет достаточно, чтобы поддерживать друг друга и дружить.

• В большой семье можно много узнать и многому научиться, ведь каждому ребенку интересно что-то свое. Так что у вас есть шанс стать профи и в рисовании, и в конструировании, и на пожарные станции сходить, и научиться шить и вязать.

• Родителям наконец приходится делегировать обязанности: одного или двух детей можно полностью обслуживать самостоятельно. А вот когда их трое или четверо, приходится искать другие варианты решения проблемы.

• По моим наблюдениям, многодетные мамы всегда очень разносторонние и безумно красивые: и внутри, и снаружи.

• И да, это ненамного дороже, чем растить одного-двух детей: просто другой менеджмент, так как вещи переходят от одного к другому, многое используется интенсивнее и коллективно, от лишнего отказываешься — и достаточно легко.

• Большая семья — простор для реализации талантов мамы и папы. Можно руководить массами, можно ставить спектакли, можно команду баскетбольную сколотить!

• Это потрясающе — видеть в их глазах продолжение любимого мужа. Каждый раз по-разному. Это, наверное, самое поразительное чувство — родить частичку любимого человека.

• Большая семья — это повод пересмотреть свою жизнь и перейти к более естественной. Например, переехать за город, выращивать самим еду, быть ближе к природе. С одним-двумя детьми можно жить и в городе. С тремя и более — уже сложнее.

• Когда мама занята важным делом, то есть воспитанием детей, то оставляет свою энергию там. Пока ребенок маленький, она нужна ему на сто процентов, и энергии тратится много, ей некогда заниматься ерундой. Но едва он подрастает, мама понемногу начинает концентрироваться на папе и порой докучать ему. Потому как у нее образуется излишек энергии. Можно было бы направить ее в работу, но тогда она потратит там вообще все силы. Лучше ей снова родить малыша — и вложить свои силы в

его воспитание.

• В большой семье дети не страдают от гиперопеки, родителям некогда их контролировать, следить за ними тотально. В их жизни больше свободы и самостоятельности.

• Дети до пяти лет естественным образом излучают счастье. Поэтому первые пять лет ребенка счастья в доме так много, а с каждым последующим этот момент продлевается и растягивается — на десятилетия.

• Родив несколько детей, мама и папа становятся не просто парой, а по-настоящему родными людьми. Чем больше у вас детей, тем сильнее ваша душевная и духовная близость, тем ценнее отношения, тем больше в них любви.

• Увеличивается и вера в Бога. Тебе приходится верить, что кто-то кроме тебя хранит твоих детей и оберегает, иначе ты просто сойдешь с ума от беспокойства и невозможности быть везде одновременно.

Плюсы, минусы… А дети растут, вырастают, и дома становится все тише и тише… А вы так привыкли к шуму и детскому смеху. Дети — это как наркотик. Хорошо, когда они есть, когда их много. И, как сказал однажды мой знакомый мужчина, в доме всегда должен быть маленький ребенок, пока это возможно. Я с ним согласна. Большая семья — это больше забот, больше шума, больше смеха и слез, больше любви и поводов для радости. Когда-то все семьи были такими. Сейчас — они в меньшинстве, и очень жаль. Давайте вместе менять эту статистику.

Резюме

«В семейной жизни самый важный винт — это любовь», — считал Антон Павлович Чехов. А мне сдается, что если уж сравнивать счастливую семью со слаженно работающим механизмом, то в ней любовь — это масло. Помните, что кашу маслом не испортишь? И семью любовью не испортишь никогда. Не едет, не заводится, какие-то неисправности? Так смажьте, добавьте же любви, а не уменьшайте ее количество, как только столкнулись с первыми трудностями: в этом весь секрет. Поступаем же мы обыкновенно ровно наоборот!

Не закрывайте свое сердце и не пасуйте перед трудностями: они временны, что бы ни случилось. Новый человек — это всегда новый элемент, которому нужно встроиться в вашу семейную мозаику. И что, если с мужем отношения остыли сразу после рождения ребенка? Продолжайте готовить ему с любовью, даже если общение пока не клеится. Старший ревнует к младшему брату? Любите его с удвоенной силой, не забывайте ласкать и баловать. Вот и ответ на все самые трудные вопросы. И помните, что с каждым новым членом семьи любовь между ними не делится: она преумножается. Такая вот арифметика, где $1 + 1 = 3$. И это прекрасно!

Часть IV. Техника безопасности для мам

Вместо предисловия

К этой главе хочется написать несколько вступительных слов. Мы уже обсудили в первых частях этой книги, что материнство — это если не отдельная профессия, то совершенно особенный вид деятельности, требующий и знаний, и опыта, и большого количества ресурсов. Это нечто поглощающее женщину с головой: чтобы могло родиться чудо новой жизни. Причем деятельности такой, где женщины часто не дают себе права на ошибку: неудачный отчет можно переделать или выбросить, с нелюбимой работы — уволиться, а вот материнство — случается раз и навсегда. И переписать неудавшиеся места — невозможно.

Вот почему часто мамы загоняют себя в угол, когда им кажется, что ситуация с детьми выходит из-под контроля, когда не остается сил на ежедневную рутину, когда они приходят к такому состоянию, что не могут ответить улыбкой на улыбку своего малыша или утешить его плач. А это случается абсолютно со всеми, поверьте. И поэтому я решила поднять очень сложную, табуированную и вместе с тем очень важную тему — тему материнской усталости и эмоционального выгорания.

Существует техника безопасности для рабочих и водителей, учителей и химиков, врачей и строителей. О профессиональном выгорании говорится уже часто и много. Так почему бы не написать о технике безопасности для мам, подумала я. Как сохранить себя в декрете? Как найти силы, чтобы быть достаточно хорошей мамой для своих детей каждый день? Как найти вдохновение в серых буднях? Без того, чтобы ответить на эти вопросы, мы не сможем перешагнуть дальше: ни к решению трудностей, ни к вопросам образования и воспитания, так как, если мама обессилена и обесточена, она не сможет ни с честью справиться с детскими кризисами, ни подарить своим детям заботу и любовь.

Глава 1. Сложности декретного отпуска

Почему декретный отпуск часто становится для нас испытанием? Современной женщине проще построить завод, получить степень доктора наук, сделать в одиночку ремонт в квартире, чем высидеть в декрете три года с ребенком. Если много десятков лет назад такого слова, как «декрет», вообще не существовало, так как женщина просто жила много лет в этом состоянии, порой рожая одного за другим, то сейчас с этим словом редко у кого связаны приятные эмоции. Разве что только у тех, кто еще там не был и только собирается «отдохнуть от работы».

Большинству же женщин в декрете очень трудно. На это есть очень много объективных причин, и я хотела бы вам их озвучить, чтобы не складывалось ощущение, что материнство — это просто праздник, а декрет — самое безоблачное время нашей жизни.

Послеродовая депрессия

Если материнство — это такое счастье, то почему мы не можем им наслаждаться? Особенно с появлением первого ребенка? Почему у многих мам с рождением желанного ребенка случается послеродовая депрессия? Откуда она берется? Ребенка хотели, ждали, мечтали — и вдруг?

Все потому, что беременные женщины встречают столько восторгов, вынашивая свое чудо, все рассказывают им, как это здорово, как это приятно — быть мамой. Но о другой стороне материнства упоминают редко. Это не принято, это вроде как выглядит странно и эгоистично. Но все же давайте поговорим об этом.

Обратная сторона радостного материнства состоит в том, что с рождением ребенка ваша жизнь изменится. Это точно. Вы потеряете практически все свои свободы, которые для вас были значимы. В первое время вы не сможете никуда пойти тогда, когда этого хотите. Для этого вам нужно будет сначала с кем-то договориться и подготовиться. Либо взять с собой свою кроху, а это уже не то же самое, что пойти без нее.

Если вы до беременности любили неспешно завтракать в кафе с подругами, мило щебеча о том и об этом, то после родов все будет иначе. Если вы пришли без ребенка, оставив его с кем-то из родных или няней, — вы смотрите на часы, отвечаете на звонки, переживаете, отправляете кучу SMS. Если ребенок с вами, вы часто не слышите того, что вам говорят подруги, и вместо

того, чтобы расслабленно пить чай, пытаетесь то укромно покормить его, то поскорее укачать. А через годик вы будете еще и бегать за ребенком по кафе, чтобы он не разбил посуду, не сломал мебель и не выбежал на улицу.

До рождения ребенка вас не так сильно волнуют развлечения мужа, его хобби. Но, поверьте, когда вы вдруг оказываетесь в четырех стенах с малышом, а у него жизнь остается прежней — рыбалка по субботам, боулинг по воскресеньям, пиво вечерами, — вам становится обидно и неприятно. Вы-то уже не можете вот так легко куда-то пойти, а он — может. На этой почве во многих семьях случаются скандалы и расставания.

Да что там кафе и магазины, куда вам тоже теперь просто так не выбраться! Даже в ванной полежать не всегда получится. Потому как только вы туда погрузились — кто-то запищал. Или вам кажется, что он уже орет. Или вас дергает муж: ну когда ты уже выйдешь, ребенок тебя ищет. То же самое касается туалета: скорее всего, ближайшие несколько лет вам трудно будет туда попасть в одиночестве.

Вы сама себе уже не принадлежите. Как минимум года три. Вы не можете лечь спать, когда вы этого хотите, не можете вставать тогда, когда вы этого ходите (ребенок может вас просто не отпустить на привычную утреннюю зарядку), возможно, вы не сможете есть то, что любите (а вдруг у него аллергия!), делать то, что любите. Вместо музеев и кино вы будете наворачивать круги с коляской в местном парке, выучите расположение всех площадок. Вместо новых коллекций модельеров вы будете интересоваться новыми подгузниками, слингами, колясками, шезлонгами.

Скорее всего, изменится и ваше тело. На нем появятся растяжки, лишний вес, может обвиснуть грудь (особенно после двух-трех родов, если грудь большая), расширятся кости и так далее. Тело проделывает громадную работу по вынашиванию и рождению детей, и последствия этого обычно не остаются незамеченными ни вами, ни вашими близкими. Вы, конечно, многое сможете «вернуть на свои места» — упорным трудом в спортзале и питанием, но это может потребовать от вас огромных усилий.

Скорее всего, первые месяцы после родов вы будете выглядеть неважно. У вас просто не будет сил на то, чтобы уложить волосы или их вымыть, я уж молчу о походе к косметологу или на массаж, макияже или нарядах. Лучший наряд кормящей мамы — тот, из которого можно быстро достать грудь. Остальное — не важно.

Если вы будете кормить грудью, вам много чего будет нельзя, от многого нужно будет отказаться, многое изменить в своих привычках. Это бывает так трудно! Если вы очень любите кофе, а ребенок после кофе перестает спать — приходится делать выбор. И выбор, скорее всего, в его пользу.

Ребенок вам будет мешать, и вы не сможете сразу же завершать начатые дела — иной раз и суп выкипит, и пол останется помыт наполовину. Он будет отрывать вас от любых дел даже малейшим плачем, и вам придется подчиниться, даже если капуста почти уже покрошена, осталось совсем чуть-чуть. Я уж молчу о том, что если вы решите дома делать какие-то другие дела — работать или творить, то из этого процесса вас тоже постоянно будут выдергивать, причем никогда не угадаешь, сколько времени у вас есть в запасе.

Да, вы не сможете планировать свой день и свою жизнь. В один день малыш разоспится на три часа, а в другой — вообще не сомкнет глаз. Сегодня вы уложите его за пять минут, а завтра провозитесь часа полтора — и без толку. Вы не сможете следовать своим планам, потому что командовать вами будет маленький

генерал в пеленках.

Отпуск станет другим. Вы либо уедете за много километров, оставив сердце дома, рядом с детьми, и не сможете расслабиться (особенно пока они маленькие), либо поедете все вместе — но это уже совсем другой отдых. Не экскурсии по музеям и часовые солнечные ванны в тишине, а башенки из песка, постоянный режим наблюдения на случай «вдруг он упадет в бассейн», разбросанная по всему ресторану еда и невозможность спокойно посидеть полюбоваться закатом, отражающимся в бокале.

Вам придется миллионы раз почувствовать себя жалкой и беспомощной. Когда ребенок кричит от боли и вы не можете ему помочь. Когда у него колики, режутся зубки, температура — что угодно. И вы стоите рядом, пытаетесь что-то делать, и ничего не помогает. А он плачет и кричит. И вы тоже — стоите и плачете. Потому что ничего не можете сделать. Вызываете врачей, даете лекарства, молитесь — и все равно он продолжает кричать. И вы плачете, снова плачете от своего бессилия.

И как во всем этом чувствовать себя счастливой? Да, вы ждали ребенка, да, вы его очень любите, но жизнь кажется ужасной и беспросветной. В зеркале на вас смотрит заплывшая дама в халате с синяками под глазами и нервным тиком. С мужем пообщаться вам тоже некогда и сил нет, даже просто поговорить, я уж молчу о большем. Где здесь обещанное счастье?

А счастье есть! И его очень много. Но вы не сможете его заметить, пока не проживете все свои потери былого образа жизни. Пока вы не запишете все то, что вы потеряли — временно или навсегда, — и не оплачете все это. Мы это сделаем с вами в задании к этой главе.

Может быть, на это потребуется пара часов, а может быть, несколько дней или недель. Но однажды, когда это облако скорби вас минует, вы увидите вдруг солнце, точнее, маленькое солнышко в кроватке. И когда все эти переживания будут вами прожиты, вы сможете иначе посмотреть на свою жизнь.

Да, ну и наплевать на эти растяжки! Зато такой маленький человечек внутри меня вырос и родился благодаря этим усилиям!

Да, я не могу никуда выйти одна, но можно же получать общение и иначе, и в других местах, в других формах (а вариантов очень много!).

Да, муж свои свободы сохранил, ну, и хорошо, что хоть кто-то в семье будет счастлив и наполнен. А я в это время могу занять себя чем-то дома. Найти что-то интересное, о чем давно мечтала.

Да, в туалет я тоже хожу с ним. Ну и ладно: вместе веселее.

Да, жизнь совсем другая. Но без этого малыша она была

слишком скучной, однообразной и неполной.

И в этот момент вы сможете обрести нечто новое для себя — величайшее счастье материнства. Когда вы просто лежите с агукающим комочком, любуетесь им и щекочете его пятки. Когда вы идете в магазин с малышом в слинге и покупаете столько, сколько удастся унести — спасибо и на том! Когда вы кормите его грудью и ощущаете космическую близость с Божественным.

Но для этого сначала нужно все-таки отгоревать свои потери. Которые прямо сейчас кажутся такими огромными и невыносимо трудными. Которые заставляют нас жалеть себя каждую минуту, которые делают маленькое чудо «великим тираном и захватчиком» в нашей голове. Которые мешают открываться нашему сердцу и любить. Просто любить и быть счастливой.

Испытание молодой мамы

С чем сложнее всего смириться, свыкнуться молодым родителям? Почему рождение маленького человека вдруг становится таким испытанием для многих? И почему дети — это лучший тренинг личностного роста?

Молодые мамы жалуются на то, что их связали по рукам и ногам. Что они сами себе больше не принадлежат. Как их тело, так и их мысли. И их время. Вдруг ты не можешь ничего решать — когда тебе есть и когда спать. Ты и из дома выходишь только тогда, когда это можно, а не тогда, когда хочется. Мир становится другим. Кажется, что все вокруг свободны — а ты взаперти. Ты принадлежишь орущему комочку, который, может быть, и милый, но и требовательный…

Из этого положения существует множество выходов. Няня помогает обрести свободу, но в душе матери ее присутствие может поселить чувство вины, а через несколько лет у нее появляется ощущение чего-то упущенного. Потому что она не видела первых шагов своего малыша, не слышала первых слов, да и привязанности к няне у него больше. То же самое с бабушкой: с одной стороны, она помогает, она родной человек. Но вот ребенку пять, и он любит бабушку больше. Почему-то прислушивается к ней, а не к матери.

Другой вариант — мобильная мама. Жизнь в таком режиме существенно облегчают появившиеся не так давно рюкзаки и слинги. Существуют общества мобильных мамочек, или «слингомам», как они сами себя называют, которые помогают друг другу начать общаться хоть с кем-то, чтобы не сойти с ума. И это классный выход из положения, если не перегибать палку. Ведь многие слингомамы становятся излишне самостоятельными. Им

порой даже становится не нужен папа ребенка: им и так хорошо, вдвоем. Они даже этим гордятся, пока забытый всеми муж и отец ищет любви уже в другом месте.

Но вернемся к разговору о том, как мамы ощущают себя в новом качестве. Среди них есть, к сожалению, и те, кто не ищет выхода и просто погружается в депрессию: моя жизнь кончена, и я буду выполнять свой материнский долг со скорбным лицом героя. Такие женщины забывают о себе, считая, что не имеют права даже в ванне полежать. Они никого не просят о помощи. Они вымотаны, высосаны, несчастны. Семьи их от этого не становятся крепче. Депрессия продолжается год за годом…

Чем позже женщина рожает ребенка, тем сложнее ей приспособиться. Еще вчера она была себе хозяйкой, могла столько всего, и вот она лишена всех возможностей. Она зависит. А для современных женщин, особенно бизнес-леди, зависеть от кого-то — это так унизительно и тяжело! Зависеть от того, кого ты не имеешь права бросить, — еще тяжелее. Это уже обуза на всю жизнь, «спиногрыз», или как там еще называют детей отчаявшиеся матери…

Но ведь есть другой вариант, о котором не все знают. Он предполагает смирение, нужно учиться служить другому человеку бескорыстно и получать от этого удовольствие. Тогда новая роль может стать для женщины трансформирущей. Какова суть этой трансформации, я расскажу подробнее в следующих главах.

Благодаря рождению детей я научилась думать о других, а не только о себе. И быть взаимозависимой. Потому как независимые не смогут создать семью. Так же, как и зависимые. Только взаимозависимость дает то, о чем мечтают многие, — крепкие и стабильные отношения. Это отношения другого уровня — в них нет места эгоизму, нет его и для позиции жертвы — собственного мужа или детей.

А еще наши дети учили меня смирению, терпению, принятию. И до сих пор учат. Когда мы признаем, что трудно вставать в пять утра, но учимся этому. Когда мы учимся видеть личность в маленьком комочке и помогаем ему расти. И когда мы понимаем, что, на самом деле, все, что нам нужно, — это полчасика в день для себя. Пока ребенок спит, не мыть пол в доме, а почитать книгу или просто поспать с ним рядом. Или доверить малыша мужу на прогулку и в это время сходить в салон красоты. Не так много! Если задуматься и позволить себе такие простые радости, которые часто кажутся неуместными, глупыми или скучными, жизнь может стать совершенно другой.

Практическое задание. Пишем список

Просто возьмите бумагу и ручку и составьте список того, что ушло из вашей жизни сейчас в связи с рождением малыша. Чего вы лишены? Что уже никогда не вернуть? Что на вас давит? Например…

• Навсегда мой живот будет исполосован этими ужасными растяжками.

• У меня куча шрамов — от операции или от разрывов во время родов.

• Я больше не могу ходить в магазин одна.

• У меня больше нет своего личного пространства.

• У меня нет своих личных вещей, куда бы не добрался ребенок.

• Мне некогда разговаривать с мужем.

• Моя грудь изменила форму и уже совсем не такая упругая и красивая.

• Мне некогда читать мои любимые книги.

• Я теперь не могу сходить с мужем вдвоем в театр раз в месяц, как раньше.

• Теперь все деньги уходят на ребенка, на меня ничего не остается.

• В доме теперь нет тишины и порядка.

• Я забыла, когда последний раз спала всю ночь.

• Я выгляжу уставшей и постаревшей.

И так далее. Просто перечислите все то, чего вы лишились с того момента, как стали мамой. И не бойтесь, что это список кто-то увидит, не думайте, как это выглядит со стороны: что писать такие вещи эгоистично, что «хорошие мамы» так бы не подумали. У вас есть чувства и переживания. Они не могут быть неправильными или неуместными. Они в вас уже живут, и их нужно отпустить. Оплакать. Отгоревать.

Когда ваш список покажется вам законченным, позвольте себе пожалеть себя. Поплакать. Порыдать. Покричать. Что угодно. Выпустите то, что внутри вас мешает вам радоваться маленькому чуду, пришедшему в вашу жизнь. Дышите и плачьте. Пока плачется. Дописывайте, если хочется.

Глава 2. Трудности и возможности декретного отпуска

Давайте начнем с трудностей, с которыми мы сталкиваемся. Итак, представьте обычную девушку Машу, которая впервые стала мамой. Допустим, ей лет 25–30, она уже успела поработать, сделать карьеру. Что происходит с этой современной, привыкшей к свободе передвижений и заботе о себе девушкой в декрете?

Тотальная зависимость

Первым делом Маша, справившись с горем пополам с мелкими неприятностями во время беременности и ожидающая родов как избавления, оказывается в новой западне. Родив, она оказывается тотально зависима от появившегося на свет младенца. Его сна, настроения, аппетита. Проснулся ребенок не с той ноги — и все, будешь носить его на руках, ничего толком не поешь и даже расчесаться забудешь. Если он заболел, то снова ты можешь забыть обо всем, кроме него. Сюда же относятся колики, зубы — которых за первые годы появится аж двадцать штук, морока с укладыванием спать, которая есть почти у всех, ночные кормления и гуляния… Если ребенок — жаворонок, то Маша вынуждена вставать вместе с ним в пять-шесть утра, несмотря на свои биологические ритмы. Если он не любит гулять и кричит на улице, ей тоже приходится гулять реже. Если он хочет все время быть с ней и даже спать на маме — у Маши опять нет выбора. Она просто делает то, что нужно ее ребенку.

Многие женщины признаются, что тяжелее всего в декрете им давалось именно ощущение того, что ребенок тобой полностью владеет и поглощает все твое время и внимание без остатка. Молодая мама действительно полностью зависит от этого маленького, пусть и очень милого, но диктатора. Он руководит ей и всей ее жизнью, и с непривычки это может раздражать. Особенно если женщина привыкла жить так, как она хочет. Мы привыкли, что зависимость — это всегда плохо. Мы стремимся к независимости, считая ее панацеей от всего. А дети пытаются вытащить нас на новый уровень понимания жизни — взаимозависимости. Но такой переход всегда труден.

Планы рушатся

Иной раз малыш спит три часа, и ты успеваешь сделать все и даже соскучиться. А на следующий день настроишь себе планов — как раз часа на три, а он не спит. Совсем. Только на руках. От того, что планы не реализуются, Маша сама себя корит и на ребенка злится. Неужели так трудно предсказуемо и по расписанию спать? Трудно. И чем больше мы упираемся в своих планах и попытках контролировать ситуацию со сном, тем меньше нам удается сохранять внутри себя счастье и гармонию. Здесь бы как раз перейти от планирования к жизни в потоке — но кто из нас это умеет?

День сурка

День мамы в декрете — это набор одних и тех же действий, миллион раз в день, по кругу, в одной и той же последовательности. Покормить, помыть, поиграть, переодеть, спать уложить — и снова сначала. Меняется не так много — ест кабачок или тыкву, играет в кубики или пирамидки, спит дома или на улице, надевать на ребенка шапку или нет…

И все это порой кажется бессмысленным и бесконечным. Вечное колесо однообразных дел, не требующих никакой специальной подготовки, ума и всего остального. Но такие ли бессмысленные будни у мамы? И правда ли ей не нужны специальные компетенции? Может быть, просто наши привычные критерии оценки человека на предмет его успешности и состоятельности в жизни здесь ни к месту? Мамы в декрете часто умеют столько всего, что обычным менеджерам и не снилось. Терпение, принятие, любовь — все это развивается в нас, когда мы соприкасаемся с материнством. В офисе этому не научиться.

Минимум общения

Помню, в первом декрете я все время мужу говорила одну и ту же фразу: мол, ты ходишь на работу и общаешься с людьми, разговариваешь с ними на человеческом языке, а у меня тут с утра до ночи крики, вопли, рев и все остальные «прелести». Общения в декрете и правда становится меньше. В офисе ты вынуждена общаться — так или иначе. Какое-то общение тебе приятно, ты в нем набираешься знаний, сил, открываешь душу. Какое-то — менее приятно, ты его просто терпишь. Но то, что его достаточно, — спорить не приходится.

С рождением ребенка весь наш круг общения — это другие

мамочки, детские врачи, продавцы детских магазинов, педагоги развивающих центров. Все. Нам действительно уже неинтересно обсуждать то, что мы обсуждали раньше. Но, с другой стороны, мы становимся заложницами «детской темы». Мы не ищем другого общения, не пытаемся его найти или создать. Не понимая, как много оно может нам дать.

Нет результата

В декрете результатов нет. Их не видно. Непонятно, сколько раз ты сегодня мыла пол, потому что, когда вернулся муж, каша снова висела на потолке. Неизвестно, готовила ли ты сегодня хоть что-то, потому как все голодны, а холодильник пуст. Неясно и то, стирала ли ты хоть что-то, потому что грязного белья снова огромная куча. И так во всем. Наш труд в декрете неочевиден, неизмерим, но без него — никак. Разве это результат? Вот на работе сдала проект — получила зарплату. И все понятно. А здесь — процесс.

Отсутствие благодарности

Когда результат незаметен, то и благодарности нет. Наоборот, могут быть упреки со стороны неопытного мужа. Мол, целый день дома сидела, не могла, что ли, рубашку погладить? А это так обидно, если ты весь день в мыле, ничего не успела и очень сильно устала. Ты ему — помоги! А он тебе — где мой ужин?

Круглосуточная вахта

Материнство не ограничено рабочим днем. Ты и ночью не спишь, и утром встаешь раньше всех. И в течение дня тебе нужно быть в тонусе, особенно если ребенок маленький — чтобы никуда не залез, не поранился, лишнего не съел, не покалечился. Легко ли жить в таком включенном режиме 24 часа в сутки семь дней в неделю? Конечно, нет. На работе есть и выходные, и отпуск, и рабочий день длится восемь часов, а не в три раза больше. Да и ответственность на работе все-таки ниже. Не за жизни людей же ты там отвечаешь (если ты, конечно, не врач).

Вот и получается, что декрет для Маши — более сильная эмоциональная и физическая нагрузка. Одно вечное состояние

«боевой готовности» чего стоит! В офисе-то можно иногда и незаметно подремать, и с работы раньше убежать, если повезет.

Муж не понимает трудностей

Да, мало того что он не благодарит Машу, если она хоть что-то сделала. Он еще и нападает, если она хоть чего-то не сделала — или сделала не так. И не понимает, что ей упреки слышать больно и обидно. Он и правда недоумевает: она же вроде бы сидит дома. Только разве ж она присела за день хоть пару раз? Да, эти претензии часто вбивают между супругами клин, они перестают друг друга слышать, обижаются, злятся. Вместо того чтобы учиться общаться, договариваться, объяснять друг другу то, что понять трудно, — ругаются. И да, ругаться ведь проще, чем тому же самому мужу объяснить, что именно делала и от чего устала. Обижаться проще, чем учиться строить диалог. А какой навык полезнее? В декрете есть все шансы им овладеть.

Нет стимула к уходу за собой

Многие женщины в декрете выглядят ужасно. Халаты, спортивные штаны, на голове — гулька. Забыть расчесаться, помыть голову, нанести крем — это в порядке вещей. Сюда же можно отнести лишний вес после родов, который вроде как и мешает, но, с другой стороны, пока и не очень. Зато едва Маша решит выйти на работу, она тут же начнет себя приводить в божеский вид. И похудеет, и гардероб обновит, и снова достанет тушь, и вспомнит, куда наносят помаду. Потому как теперь есть для кого стараться. А дома — все равно никто не поймет, не заметит и не оценит. Почему-то нам кажется, что нашим детям и мужу все равно, как мы выглядим. Почему это?

Мозг превращается в крем-суп

Да, таково влияние гормонов. Во время беременности, кормления грудью мы становимся медлительнее, туго соображаем, все забываем. И декрет этот эффект продлевает: нам нет необходимости пытаться собраться в кучу, и мы так и живем. Кто-то считает, что мы «тупеем», кто-то — что мы утрачиваем свои позиции на рынке труда, кто-то — что мы отстаем от времени. Я предпочитаю видеть в этом паузу, передышку и новые

возможности. Например, чтобы перестать жить головой и начать открывать свое сердце. Но это же очень трудно — жить сердцем. Поэтому и существует культ ума в современном обществе.

Общество не одобряет декрет

Общество по большому счету сейчас не считает женщину в декрете — человеком. Если она находится в декрете до года ребенка — это еще куда ни шло, а если дольше? То ее назовут и «иждивенкой», и «курицей» и начнут пугать уходом из семьи мужа. Это не принято. Это не престижно. Это не важно. Есть другие занятия, которые социум считает «стоящими».

Считается, что декрет — это неквалифицированный труд, с которым справится кто угодно. Помыть, покормить, погулять. Но правда ли — кто угодно? И что, если мы будем все перечисленное делать механистично, как на конвейере? Неужели у ребенка нет души и ему совершенно не важно, с каким настроением его моют и кормят? И правда ли, что не нужна никакая особая квалификация для матери в декрете?

Декрет не оплачивается

Отношение современного общества к материнству заметно и в том, что работа наша не оплачивается. Существуют единовременные выплаты после родов, есть мизерные ежемесячные пособия, не сопоставимые с прежними доходами женщины. Во многих развитых странах декрет для женщины — это вообще три месяца максимум. А потом — ничего не платят, рабочее место теряется, поэтому приходится детей отдавать в ясли. То есть женщина ценна лишь тогда, когда она работает. В остальных случаях — она не только неинтересна, но еще и вызывает неодобрение.

Декрет — это слишком ново

Первый декрет — это освоение новой профессии с нуля с минимальным предварительным инструктажем. Это как прыгнуть с парашютом после получасовой подготовки. Влиться нужно как можно скорее, изучить нужно тоже очень многое, жизнь меняется кардинально. Что получаем в итоге? Стресс.

Предупредить его можно, только подготовившись заранее.

Причем подготовившись практически. Читать можно что угодно, а вот взаимодействовать с реальными детьми — это совсем иначе. Если девочка и девушка будет понимать, что такое воспитание детей, «изнутри», ей будет проще в декрете. Но большинство из нас выросло в маленьких семьях, а если младшие братья и сестры есть, то разница минимальна. Да и младших старшим насильно «навешивали», то есть возможности вдохновиться малышами не дали. Вот так и живем — те, кто вообще не видел малышей так близко, и те, кому заботой над малышами все собственное детство испортили. И мучаемся в декрете.

Декрет не считается важной работой

«Разве нужно много ума, чтобы менять памперсы?» Примерно так говорят о материнстве сейчас: мол, это неквалифицированный труд, это может делать, кто угодно. А вот бухгалтером стать сможет не каждая! И бухгалтер — это важно. А мать — нет. Но почему — нет? Если именно от матерей зависит то, каким мир станет завтра, когда дети вырастут? Если мать, вкладывая в своих детей, инвестирует в будущее — и не лично свое, а общее, мировое? Если именно матери формируют ценности ребенка, его отношение к себе, к миру? Разве это не важно?

Допустим, мы, матери, не будем этого делать. Нам некогда. Пусть садик и школа формируют личность члена общества. Так они такого там наформируют, что потом сами не рады будем! Пустым место в душе ребенка не останется точно. Если мы его не наполним, его наполнят друзья, улица, школа, телевизор — вариантов-то много. А ответственность за это все равно будет на нас, родителях. Потому что мы поверили, что быть матерью — это не важно. Что бухгалтерия важнее.

Денег становится меньше

Часто декрет осложняется еще и тем, что в семье с рождением малыша случается миниатюрный финансовый кризис: денег становится меньше (хотя так бывает не всегда!). Работает ведь теперь только один из двух родителей, а членов семьи становится трое. То есть денег нужно уже больше, а добывать их ходит теперь только муж. Маше и ее семье нужно время, чтобы перестроиться на новые рельсы.

Конечно, это выматывает. Ей хочется ребенка приодеть,

игрушек купить, да и себе что-нибудь. А нужно деньги считать, учитывать, экономить (обычно женщины экономят на себе). Это дополнительный фактор стресса. Маше кажется: вот на работу выйду, и станет как раньше: будет хватать и на это, и на то. Но будет ли? И разве нет другого варианта? Проблема женщин в декрете в том, что они совсем забывают о муже как о мужчине. Перестают его вдохновлять, если делали это раньше. Или — забывают научиться. Поэтому он не может обеспечить семью, от этого еще больше переживает и еще меньше чувствует себя мужиком. Становится раздражительным, нервным — и тоже мечтает о том дне, когда ее декрет закончится и Маша начнет «хоть что-то делать». А то, понимаешь, сидит на шее просто так, пока он мучается. И толку никакого!

Работать гораздо проще

Это утверждение не про мужчин. Это о женщинах. Женщине действительно гораздо проще работать, чем заниматься детьми. Потому что дети из нее тянут силы, в них энергию нужно вкладывать, включенной нужно быть все время. К тому же они еще и активируют наши собственные детские травмы.

Работа проще: ограниченный рабочий день, лимит ответственности, все понятно, все под контролем, еще и деньги платят. По сравнению с декретом, где ты ни за что не отвечаешь, ничего не успеваешь и ничего не понимаешь, а кроме того, вынуждена просить деньги даже на колготки, это кажется раем.

Но только кажется. Потому что за него есть своя цена, которая станет очевидной лет через 15–20. И все минусы декрета при желании можно сгладить, компенсировать, превратить в плюсы. Если захотеть и иметь понимание, знание. И, главное, все-таки желание. Я знаю много женщин, для кого декрет стал точкой нового старта, перезагрузкой и периодом трансформации. Теперь их из декрета «не выгнать», потому что они поняли свои ошибки и нашли все скрытые ресурсы такого положения. А их немало.

Мы просто порой не понимаем, какой это подарок, насколько важно то, что мы делаем в эти годы, какой фундамент мы создаем. Пусть он незаметен взгляду сразу, пусть не все это понимают и принимают, пусть кто-то смеется. Пройдут годы, и вы увидите разницу. Вы увидите детей, чьи мамы радостно были с ними в декретном путешествии, и тех детей, чьи мамы оттуда сбежали. Разница есть, и она огромна. Я видела и тех и других в своей практике. И уже даже на глаз с большой вероятностью определю, к какой категории относится человек.

Потом невозможно будет переиграть, переделать, «перепрожить» это драгоценное время, время декрета, время инвестиций в своих детей, время посева семян. Когда деревья вырастут, будет поздно сожалеть о том, что удобряли мало, от ветра прятать не успевали, на солнце пережгли. Потом останется лишь принимать плоды в виде корявых и слабеньких или совершенно непонятных и чужих растений. Мы сами выбираем, в какую сторону идти и к каким плодам стремиться — к быстрым, после которых останется выжженная земля, или к таким, которые будут проявляться долгие годы.

Какие же возможности есть в декрете?

Кажется, это тупик или катастрофа? Вовсе нет. Помимо ограничений и минусов в декрете есть масса плюсов. И некоторые возможности можно получить только здесь. Так что — все по-честному.

Декрет — это пауза

И возможность услышать саму себя. В обычной жизни мы так заняты беготней и работой, что нам себя слушать некогда. Слишком много шума, чужих мнений, обязанностей. А декрет — это все-таки тишина, и сперва — невыносимая. Тишина, которую мы можем чем-то заполнить.

Можем этой тишины испугаться и притянуть в свою жизнь побольше всего, лишь бы не оставаться с ней наедине. Лишь бы не слышать то, что она нам шепчет о самих себе. А можно эту тишину слушать, слушать и узнавать. Узнавать саму себя. Ту, которую мы давно забыли, потеряли, бросили.

В декретной тишине можно вдруг найти свое призвание. Которое, как потом окажется, только нас и ждало. Просто мы об этом забыли. Я, например, в детстве хотела быть писателем. И регулярно писала какие-то «книги». Вспомнила ли я об этом, когда пришло время выбирать профессию? Нет. К тому моменту вокруг меня и во мне было столько шума, что услышать это было невозможно. И только во втором декрете я снова вернулась к себе.

Возможности для самореализации

В декрете можно найти и возможности попробовать то, о чем вы всегда мечтали, но было некогда. Например, начать изучать

язык или танцевать. Или научиться вязать крючком. Это не всегда становится нашим призванием. Чаще — это какие-то наши «хотения», на которые в сетке «работа-дом-работа-дом» времени, сил и места не было. А в декрете времени — вагон и маленькая тележка.

Любое такое хобби можно легко совмещать с ребенком. Заниматься во время его сна — или даже с ним. Я знаю много мам, которые занимаются спортом не просто с детьми, но и используя детей как «спортивные снаряды». Мамам — нагрузка, а детям — веселье, и это лишь один пример. Можно ходить в будни днем на занятия, которые обычно и дешевле, и свободнее. Во втором декрете, например, я по утрам (очень рано) ходила на йогу, на танцы и даже на курсы итальянского языка. Успевала вернуться до того, как муж уйдет на работу. Вот вам и декрет.

Новые знания о мире

Все мы учились в школе и многое знаем. Но бóльшая часть наших знаний — мертвая, книжная, школьная. При этом практического соприкосновения с жизнью у нас мало. Особенно сейчас. По лужам мы не бегаем, в снегу не валяемся, многих животных видели только на картинках, не трогали и не изучали их повадки и привычки. С ребенком же есть шанс этот мир пощупать, потрогать, прикоснуться к нему — или даже плюхнуться в него с разбегу, как в океан. Ища ответы на детские вопросы, познавая этот мир снова и снова.

Исцеление детских травм

Дети активируют наши душевные травмы. И у нас есть два варианта работы со своей болью. Как обычно, сбежать — как можно дальше от самой боли и от детей. Сбежать физически или сделать вид, что ты здесь, на самом деле в собственном теле отсутствуя. Только проблемы это не решит и счастья не добавит. Это мы все умеем и легко. А есть второй вариант — открыться боли, идти ей навстречу. Расслабляться и раскрываться, как в родах.

С душевной болью все точно так же. Можно закрыться, отвлечься, убежать. А можно сорвать со старых ран лейкопластырь — и это будет больно. Потом раны прочистить от гноя и воспалений. Продезинфицировать — снова боль. А потом дать время ранам зажить. Это страшнее, больнее — сегодня. Но

на перспективу — выгоднее. Через несколько лет прошлое останется позади, а вместо раны проявится аккуратненький шрам, как сувенир на память, но не более того.

Трансформация сердца

Да, мы действительно за время декрета можем соприкоснуться со своим внутренним миром, с божественной чистотой ребенка, с неким высшим началом. И это навсегда нас изменит. Хотим мы этого или нет, но жизнь после рождения ребенка станет другой. Насколько все изменится внутри — зависит от нас самих и нашей готовности к трансформации. А декретный отпуск помогает «углубляться».

Духовное образование

Я часто говорю о том, что хорошо бы, чтобы основным образованием для нас было духовное. И когда у нас появляются дети, этот вопрос так или иначе встает перед всеми. Как научить их быть честными и открытыми? Как защитить их изнутри от грязи этого мира? Как ответить на все их самые сложные вопросы?

Если мы решаем дать ребенку духовный опыт, нам придется сперва самим в него погрузиться, самим изучить и попробовать. Чтобы нам было что им ответить, когда они спросят, в чем смысл жизни. Ребенок — это мощный стимул, не дожидаясь старости, уже сейчас задуматься о вечном. Задуматься и начать с духовного самообразования. Читать священные писания, ходить в храм, молиться.

Я знаю, что многие к Богу приходят именно во время

декретного отпуска. И я понимаю почему. Потому что в этот момент мы к Богу наиболее близки, с нами рядом его маленький ангел: не от мира сего. Хотим мы или нет, но своим присутствием он очищает наше сердце и заставляет вспомнить свою истинную природу. Жаль, что ненадолго. Но и тут все в наших руках. Увидели свет в конце тоннеля — можем начать в эту сторону двигаться. Вместе с ребенком.

Воспитание нового человека

А самая уникальная возможность декретного отпуска — это видеть, как растет твой ребенок. Быть с ним рядом, присутствовать в его жизни и его мире. Видеть его первые шаги, улыбки, слышать первые слова. Не просто видеть его по полчаса перед сном, а проживать с ним разные дни, постоянно. Узнавать друг друга, делиться друг с другом, учиться любить.

Вкладывать в него по крупицам то, что хочется в него вложить. Быть с ним по-настоящему, а не только в паспорте или на фотографиях. Быть с ним и в болезни, и в здравии, и в хорошие дни, и в трудные, и в играх, и в занятиях, и в будни, и в праздники. Быть с ним. Любить его. Укреплять ваши отношения. Чтобы не случилось так, что, когда ребенок чуть вырос, вы стали друг другу совершенно чужими людьми.

Детство бывает лишь однажды, и оно конечно. Они вырастут. Очень быстро вырастут. А все остальное, которое так не могло ждать, никуда не денется. Никуда не денется ни карьера, ни самореализация, ни работа, ни бизнес. А дети — денутся. Вырастут. И перестанут нуждаться в нас, перестанут нам верить — и даже могут перестать нас любить. Потому что любовь — это действие. Мы своими ежедневными поступками создаем отношения с детьми. Своим ежедневным выбором, своими ценностями и приоритетами формируем свое завтра, которое будет полно либо любви, либо — отчуждения.

Мы так хотим успеть все сейчас, пока мы молоды и полны сил. Мы хотим совместить детей и карьеру. Но очень часто получается, что такое «совмещение» на самом деле делает наших детей сиротами при живых родителях. Родители вроде бы есть, но они всегда заняты чем-то более важным, всегда куда-то бегут, а ребенок — остается один. Один в этом огромном мире.

Реализация мечтаний

В декрете можно взять и сделать все то, что всегда откладывалось на потом. Начать вдруг рисовать, танцевать, петь, чему-то учиться. Уделить время тому, что вдохновляет. Вложить силы в то, чем всегда хотелось заняться. Не ради результата, а просто так. Есть время свободное. Почему бы и нет?

Поиск единомышленниц

В декрете легко можно найти себе единомышленниц. С единомышленницами говорите не только о детях. Компенсируйте себе нехватку общения. Найдите тех, с кем вам общаться будет интересно, кто будет вас вдохновлять, с кем вы сможете открывать душу друг другу. Найдите тех, кто с вами на одной волне, кто смотрит на мир так же. Общение — это очень важно. А правильное общение — залог успеха и здоровья. Ищите новых подруг в «кружках по интересам», в храмах, на обучении, женских «марафонах», которые мы проводим на сайте marafon.ru. Вариантов очень много. Единомышленниц для вас в этом мире достаточно, и вам даже не нужны они все, достаточно нескольких.

Учение — свет

Говорят, что наши умственные способности за время декрета становятся слабее. Нет, мы просто не пользуемся возможностями для их развития. А возможностей много. Учиться не стоит прекращать никогда — в любом возрасте нам есть что еще изучить поглубже и с пользой для себя.

Слушайте лекции, семинары, читайте книги — это можно делать и дома. Можно и попробовать получить высшее или профессиональное образование. Можно найти возможность для посещения разных семинаров, тренингов и обучающих курсов или использовать дистанционное образование. Курсы могут быть не только профессиональные, но и личностного роста.

Не стоит делать из учебы культ, но и в то же время не лишайте себя возможности стать мудрее и глубже познать мир. Например, неплохо было бы каждой матери освоить психологию отношений и детскую психологию. Пользы было бы много: особенно если не только читать и слушать о различных аспектах и инструментах, но еще и применять их на практике.

Да, все это требует «проактивной» позиции. То есть сознательного выбора в пользу счастья и развития. Да, нужна и самодисциплина, чтобы себя куда-то вытаскивать и создавать себе

разнообразие, искать подруг и что-то изучать. И это наш выбор. Мы можем выбрать выход на работу и окончание декрета, чтобы хоть немного выдохнуть и расслабиться. А можем поставить семью на первое место среди своих ценностей — и для этого приложить усилия. Усилия, которые будут направлены в первую очередь на то, чтобы сделать свой декретный отпуск — временем возможностей и новых горизонтов, временем, когда мы делаем самую важную работу в мире, при этом находя возможности и для реализации своего внутреннего мира.

Декрет — это самое лучшее, что случилось со мной в этой жизни. Хотя я не сразу это поняла и не сразу смогла всеми его возможностями воспользоваться. Только с третьим сыном я наконец поняла, какое это счастливое и ресурсное время для меня, и я рада, что это осознание вообще произошло со мной. И с четвертой дочкой, которая родилась, когда книга уже готовилась к печати, я планирую вкусить все радости декрета по полной программе. Сандра Кови, супруга известного писателя и тренера личного роста Стивена Кови, рассказывала, что поняла это только после рождения седьмого ребенка. И мне хочется, чтобы для многих знаковый переход настал, переключение сознания случилось раньше — уже с первым ребенком. Поверьте, это пойдет на благо вам обоим.

Сколькому же нас может научить приход в этот мир еще одной души! Если мы позволим себе учиться, вместо того чтобы ныть, бороться или сбегать с уроков… Жаль, что это понимание приходит не сразу. Что нужно не так много — просто жить с детьми, любить их и быть рядом, быть собой и быть счастливой. Так перестаньте пытаться покорять вершины. Самая главная вершина — сопит у вас на груди, и это важнее заработка, признания, авторитета. Перестаньте пытаться успеть все. Все, что нужно успеть, — это подарить любовь. Малышу и мужу. И обязательно себе. Перестаньте куда-то бежать, гнаться за эфемерным успехом. Важно расслабиться и понять, что самое важное в вашей жизни происходит здесь и сейчас. Это наше служение одному маленькому человечку, который однажды вырастет. Нужно научиться служить, научиться подстраиваться, быть гибкой, научиться думать о других людях. Научиться доверять Богу…

Практическое задание. Мой смысл жизни

Большая проблема мам в том, что с рождением детей мы теряем смысл жизни. Точнее, он сосредоточивается только в наших детях. Но жизнь — это время и для нас, и для мужа, и для

детей. Подумайте на такую непраздную тему: а какую надпись вы бы хотели увидеть на своем надгробном камне? Какие слова? Какой женщиной вы хотите запомниться людям, и вашим детям в частности? Какой страничкой вы хотели бы быть в истории своего рода? Подумайте об этом, о миссии своей жизни, о своем призвании и предназначении, о том, что вы хотели бы оставить после себя. Вы наверняка хотели бы, чтобы дети вами гордились. Но чем именно они могли бы гордиться в вас?

Глава 3. Почему устают мамы?

Больше всего мне задают вопросов о том, как я успеваю все и устаю ли я: ведь у меня уже четверо детей. И вообще тема усталости мамы — самая часто обсуждаемая. Привычный образ: мама — это замученное существо, которое не спит, с мешками под глазами, которое ничего не успевает, носит спортивную мешковатую одежду, заплыла лишним весом… Вот картина, далекая от того, чтобы живописать радости материнства. Но всегда ли так должно быть?

С первым ребенком я именно так и выглядела. Когда не понимала, что происходит, не давала себе возможности для отдыха, старалась успеть все и даже больше. Сейчас — с четырьмя детьми — я успеваю все, что решила для себя важным успеть. И вести дом, и любить мужа, и растить детей, и книги писать, и за собой следить. И ношу я только платья, что, по мнению многих, не самая удобная в быту одежда. И в сутках у меня не 34 часа, а 24, как у всех, но я высыпаюсь. Да и не устаю особо.

Что это за магия такая? Неужели мне открылось какое-то тайное знание? Нет. Просто однажды я поняла, что все проблемы себе мы создаем сами, чересчур усложняя свою жизнь, гоняясь за «эффективностью» и «правильностью», а также игнорируя собственные элементарные потребности. Как только гонка за «книжным воспитанием» останавливается, мама позволяет себе плыть по течению каждого дня в том ритме, который может вынести ее ребенок в силу возраста, а также находит хотя бы полчаса в день для себя, случаются настоящие чудеса. Почему же устают мамы?

1. Они стараются все контролировать

Многие женщины даже после рождения ребенка не просят помощи мужа. Продолжают сами ходить в магазин, сами моют посуду, убирают дом, гладят рубашки. Еще и занимаются малышом… В чем причина? Почему нельзя поручить мужу покупку продуктов? «А вдруг он купит не то!» Интересно, что «не то» он может купить в магазине? Пиво и чипсы? Или не тот сорт помидоров и яблок? Если не делегировать, он так никогда и не узнает, какие яблоки ест его семья.

Со времени беременности третьим сыном я перестала ходить в продуктовый магазин. Один раз мы с мужем заехали туда по пути, и я сказала ему «спасибо» тысячу раз. За то, что мне больше не нужно толкаться тележками, выгружать продукты на ленту,

смотреть на недовольных людей (для большой семьи еды надо больше, на кассе пробивать покупки очень долго), не нужно ничего таскать на себе… Теперь мой муж покупает всю еду сам. Я пишу ему, что мне нужно, а дальше — он выбирает самостоятельно и приносит самые вкусные фрукты, самые полезные макароны. Конечно, было время, когда он на просьбу купить сливочное масло покупал растительное. Но сейчас он отлично ориентируется в продуктовом мире, а я экономлю силы и время.

И такой контроль у женщин во всем! Какие продукты «правильные», какие нет, как «правильно» заниматься детьми, а как нет. У нас есть свои установки: как детей укладывать, качать, кормить. И мы никому не можем это доверить, потому что все сделают не так! Конечно, тут устанешь. А как иначе — если мир без тебя рухнет? Какое тут в ванне полежать! Мы контролируем даже то, на что не можем повлиять. Многие мои знакомые взвешивают детей и до, и после кормления, чтобы понять, как они набирают вес. Считают количество сна и переживают, что его мало. Укладывают по расписанию и нервничают, тратя несколько часов на ребенка, который просто не хочет спать. Вводят прикорм ребенку по общему расписанию, когда он не хочет ничего, кроме молока. И так далее.

Хотя ко многим «пунктам» современных мам вовсе не требуется прилагать столько усилий: не хочет спать ребенок, так пусть еще поиграет и устанет. Не хочет есть прикорм — пусть ест молоко. А когда будет готов — сам проявит интерес, и кормить его тогда будет несложно. Зачем водить ребенка на все занятия и учить всему, чему только можно? Можно же с ним играть и во время игры считать паровозы и называть буквы. Он сам все запомнит: то, что ему нужно.

2. Они пытаются все успеть

На вопрос «Как ты все успеваешь?» мне всегда очень сложно отвечать. Во-первых, что значит «все»: это обеды из пяти блюд, кандидатская диссертация или занятия спортом пять раз в неделю вдобавок к многодетной семье? Мне странно: что именно я должна успеть? Кому должна? И зачем? Ради чего? Все самое главное я просто делаю, не совершая попыток угнаться за каким-то отправляющимся последним паровозом. Если именно сегодня у меня не получится заняться книгой, потому что у младшего режутся зубы, что страшного в этом? Если сегодня вместо особенных блюд будут простые макароны с овощным соусом — потому как это готовить быстро и все едят, — разве это хуже

пирожков? Если вечером я не уберу со стола, а сделаю это утром — разве рухнет мир?

Но иногда на меня нападет вдохновение — и я могу в два часа ночи строчить статью на смартфоне, пока муж укачивает малыша. Всякое бывает. Или я могу завершать книгу, и тогда муж может на какое-то время заменить меня с уборкой и готовкой. На один день. Или забрать старших, чтобы у меня было время. Да и что может быть важнее обычной жизни, когда рядом со мной растут наши дети?

3. Они хотят прежней жизни

Жизнь с детьми никогда не будет такой, как жизнь до детей. Либо вам потребуются няни и бабушки, чтобы сохранить прежний ритм, но лично мне этот вариант не по душе. Я предпочитаю видеть, как растут наши дети, и понимать, кто и что в них вкладывает.

Когда у вас маленькие дети, вы, скорее всего, какое-то время больше не сможете ходить на все кружки и секции — танцы, языки, художества — или вам нужно будет придумать, как брать с собой детей. И если это еще реально, когда ребенок один, то с тремя — сложнее.

Вам сложнее будет сходить с мужем в ресторан. Вдвоем. Даже если вы туда придете, мысли ваши будут дома: «А как же там мои детки?» Но с мужем можно провести время вдвоем, и даже более приятно: накрыть ужин со свечами дома, когда карапузы сопят в соседней комнате. Поболтать. Обняться… По мне, так это ничем не хуже. Даже наоборот! Приготовить вкусный ужин — это возможность выразить мужу любовь, создать романтическую обстановку своими руками. И так далее.

Жизнь не будет прежней. Да и зачем рожать детей, если вы хотите жить как раньше? Я не хочу. Мне нравится жить так. Большим семейством, с кучей хлопот и радостных мгновений. Все остальное — решаемо. Немного творчества — и все.

4. Они не инвестируют время в себя

Знаю много мам единственного ребенка, которые не могут найти время на ванну и маску и даже не могут поспать днем с ребенком. А я с четырьмя всегда нахожу такую возможность, потому что для меня это важно. Если я не уделю себе время, то я пустая и злая — рядом со мной всем будет плохо. Поэтому, пока дети тихо играют, я делаю маски, а вместе с младшей плаваю в ванне. Иногда с младшими же сплю днем. Наряжайтесь, делайте

макияж, следите за питанием, при любой возможности нагружайте физически тело. И при этом отдыхайте: ложитесь спать с ребенком, готовьте и убирайте, пока он не спит, а во время его сна — занимайтесь собой. И побольше: этого никогда не бывает много.

5. Они хотят работать

Многие мамы думают, что, если снова начать работать, все станет проще и веселее. Это может быть правдой. И перспективы оказаться в светском обществе и вести непринужденные беседы о вчерашнем кино или погоде покажутся манной небесной после полутора лет в компании с горшками и погремушками, когда вы начинаете вести диалоги даже с кастрюлей супа. У меня был опыт выхода на работу с первым сыном. Радостно было первую неделю, а потом начался ад, когда нужно было действительно «успеть все». Сделать работу, которую не очень-то и любишь. Пообщаться с ребенком, которому не хватает внимания и который буквально висит на мне весь вечер. И еще муж, на которого сил вообще нет. И денег больше в семье не становится, потому что почти вся зарплата уходит на няню…

Мне этот опыт не понравился, и я не знаю мам, которые совмещают полный рабочий день в офисе и воспитание детей, если детям меньше пяти лет, хотя бы одному. Да даже если больше — им требуется не меньше внимания и участия. От такой работы всегда страдают — дом, муж, дети, сама женщина. У многих из работающих мам нет жизненной необходимости в работе: им просто нужна отдушина, а не профессиональная деятельность.

Поэтому есть другой вариант — менее энергозатратный. Хобби, которыми вы занимаетесь дома, с детьми, в свободное время, с подругами, рукоделие… Я знаю много «как бы работающих» мам, которые делают то, что они любят, по свободному графику, чаще всего у себя же дома. И ничуть не теряют ни в деньгах, ни в общении. И дома порядок, и дети обласканы, и мама за два-три часа в день успевает отдохнуть «в работе».

6. Они проживают свои детские травмы

Об этом мы подробно поговорим в разделе о кризисах в пятой части этой книги. Но еще раз напомню, что если вас невыносимо «бесят» ваши дети, их капризы, необходимость быть все время с ними и так далее, то, скорее всего, вы проживаете с ними какие-

то болезненные моменты своего детства, своего рода. Это не нормальные эмоции для родителей: это следствия наших ран и травм. Их невозможно заглушить, от этого будет только хуже. Их не засунешь в дальний угол, их нельзя игнорировать. Их можно только признать, понять и прожить. Чем больше мы убегаем от своей боли, тем больше энергии тратится зря. Открыться ей всегда больно, но эта боль пройдет — и очень быстро. И высвободит огромное количество энергии: энергии для себя, семьи, детей.

7. Все устают — и это нормально

В какой-то конкретный момент времени вы можете быть уставшей. И это не катастрофа. Мамы ведь тоже живые люди. Да, можно уставать, находясь с любимыми людьми. Да, даже если очень любишь детей, ты имеешь право утомиться. Усталость может быть как физической, так и эмоциональной. И неизвестно, что случается чаще и переносится тяжелее.

В удивительном фильме «Однажды двадцать лет спустя» несколько раз показывают сцены перманентной усталости главной героини, у которой десять детей (или даже больше?). Даже эта женщина, всю жизнь посвятившая своим детям, которая может только что подаренное мужем красивое и желанное платье разрезать, чтобы сделать из него костюм дочери, мать-героиня, в некоторых моментах признается в собственном бессилии. И это нормально. Женщина работает дома. Работает! Даже любимая работа не перестает быть для нее трудом. А для современных женщин такая работа — самая трудная. Поэтому не стоит себя корить за усталость, считать себя из-за нее «недоматерью» или испытывать угрызения совести. Можно, конечно, делать вид, что ты никогда не устаешь. Можно даже самой себе в этом вопросе лгать. Можно по-мужски тащить на себе дом и детей и гордиться этим. А зачем? Не стоит заигрываться в супергероев. Хотя не стоит и превращаться в постоянных ежедневных нытиков. Принять свое право на отдых и на поддержку близких. Заниматься профилактикой усталости, но знать, что все равно она случится однажды. И так бывает со всеми.

Материнство — это не то, что забирает энергию. Это то, что энергию дарит. В виде детских улыбок, игр, нежности, вопросов, смеха, радостей роста. Стоит только изменить ко всему отношение — и материнство станет таким, каким оно и должно быть, — приятным и естественным, легким и радостным.

Практическое задание. «Небо не упадет!»

Сегодня давайте попрактикуемся в том, чтобы перестать куда-то торопиться и все успевать. Как насчет того, чтобы размеренно и неторопливо утром принять душ не по армейским законам? А сможете себе позволить без особой спешки позавтракать? А потом так же без спешки привести себя в порядок? Сделать красивую прическу, надеть красивое платье, накрасить глаза? От того, как мы день начинаем, зависит и то, как он пройдет. И, если что, помните, у нас есть в запасе фраза: «Небо не упадет!»

Глава 4. Почему мы орем на детей?

Нужно признать простой факт: даже хорошие матери иногда кричат на своих детей. Но, поскольку все больше женщин задумывается о том, как это — быть хорошей матерью, я все чаще встречаюсь с такими из них, кто от этого факта очень сильно страдает и тем не менее ничего не может с собой поделать: осечки случаются. Когда у меня был только один сын, я решила посетить некий тренинг, где сформулировала свою проблему так: «частый крик на ребенка». Я хотела прекратить эту порочную практику, понимая, как это тяжело переносить малышу. Да и мне после таких эпизодов всегда было очень несладко. Каково же было мое удивление, когда тренер ответила мне: «Все орут на детей, это нормально».

С одной стороны, я выдохнула: я такая же, как все, раз все орут и я ору. С другой стороны, у меня осталась сильная неудовлетворенность ее ответом, а причины ее я поняла только намного позже. Сегодня, по прошествии многих лет, когда у меня есть уже совершенно другой опыт воспитания детей, мне даже стыдно за психологов и такие советы.

Да, до сих пор я иногда кричу на детей, но делаю это гораздо реже, совсем в крайних случаях и использую совсем другие формулировки. Теперь я понимаю, почему я это делаю. Я уже на пути исцеления — ведь такие привычки искоренить не так просто. Рот-то закрыть можно. Но принесет ли это облегчение?

Ребенок знает все болевые точки матери. Он очень легко находит их, прощупывая каждый день. Никто в мире не сможет довести вас до белого каления так быстро, как собственный ребенок, особенно если он сам переживает кризис. Особенно если вы сами истощены.

Даже если вы зарекались, что никогда не повысите голос, однажды вы можете поймать себя на том, что уже кричите. И очень громко. На свою кровиночку. И тем ужаснее все происходящее для вас. Следом за раздражением, которое вылилось в крик, приходит чувство опустошенности и вины. Даже если вы эту вину от себя гоните прочь, осадок остается.

В Интернете много статей о том, как ужасно то, что мы кричим на детей, особенно в публичных местах. Как отвратительно выглядит мать, срывающаяся на ребенке. Мы это читаем и вместе с авторами бываем возмущены. Когда мы таких женщин видим, мы выражаем им свое «фи». И во многом мы правы. Во многом, но не во всем. В чем виновата женщина, которая срывается на ребенке? А что совсем не ее вина? Думали

ли вы об этом?

Согласитесь, такое случается не каждый день, не в каждой ситуации. Даже в одном и том же случае мы не всегда кричим: иногда получается разрешить проблемную ситуацию иначе. Расскажу, какие выводы я сделала о себе, когда начала с этим вопросом разбираться.

1. Мы находимся в огромном стрессе

Мы находимся в стрессе, даже не осознавая этого. Каждый день испытывает нас на прочность. В больших городах запас жизненных сил улетучивается сам непонятно куда. Вы вроде бы ничего не делали — но уже устали. Просто постояли в пробке, в окно смотрели на огромные унылые коробки домов, дышали выхлопными газами, гуляли по кругу среди новостроек… Плюс постоянно одолевают мысли и тревоги. Некоторые связаны с ребенком: все ли с ним хорошо, хорошая ли я мама, правильно ли он развивается, здоров ли. Некоторые относятся уже к вашей жизни: не засидитесь ли вы в декрете, где ваш муж и чем занят, чем вы будете платить за квартиру в этом месяце…

Город создает огромное количество стресса, справиться с которым очень сложно, особенно женщине. Нужно иметь огромный запас прочности, чтобы не поддаваться, не расплескивать свои силы зря. Иметь проверенные способы восстановления, иметь возможность почаще бывать на природе, общаться с единомышленниками, заниматься духовной практикой. Тогда отношения со стрессом будут чуточку проще.

Идеально, конечно, жить на природе, которая дарит нам силы безвозмездно, но не всегда это выполнимо. А вот правильное общение и молитвы — это доступно всегда и везде. Гораздо доступнее, чем переезд, и заниматься собой, ухаживать за собой, заниматься творчеством. Все 85 способов поднятия женской энергии здесь придутся кстати: подробную статью с описанием этих способов вы можете найти на сайте valyaeva.ru и в первой книге «Предназначение быть женщиной».

Но самый большой источник стресса в жизни любой женщины — это ее работа.

Женщины, которые работают, срываются на детях гораздо чаще. Потому что стресса в их жизни больше: от них не только муж ждет чистой рубашки и ужина, не только дети хотят внимания и забав, но еще и начальнику что-то нужно, клиентам, коллегам. Если начинаешь уделять внимание одной стороне жизни, страдает другая. Жить в таком режиме сложно, а жить гармонично — практически невозможно.

Один таксист недавно рассказал мне о своей жене. Его жена работала в известной фирме долгие десять лет. Поднялась по карьерной лестнице на самый верх. Получала достойную зарплату, но работала с раннего утра до поздней ночи, да и в выходные тоже занималась рабочими делами. Иногда приходила домой и падала на кровать, не в силах сделать ничего больше.

И вот однажды у нее случилась настоящая истерика. В один из праздничных дней она начала странно смеяться, потом разрыдалась — и так по кругу. Он был в ужасе, потому что это продолжалось несколько часов и он ничего не мог сделать. Это невозможно было остановить. Уже потом она рассказала, какая сложная ситуация у нее на работе, как давит на нее начальство, как ругается на нее клиент. Что она ничего не может сделать, а в это время на нее сливают столько всякой гадости.

Муж заставил ее сразу же написать заявление об уходе. Он говорит, что сперва она боялась, переживала, а потом просияла. Неужели и правда — можно? Заявление она написала, в ответ на это ее начали терроризировать звонками с работы. Муж ее телефон отключил и убрал с глаз долой. Ей не выплатили зарплату за последний месяц, полагающиеся компенсации и все остальное. От нее требовали передумать и вернуться, но она не сдалась. Муж убедил ее, что он справится сам с

обеспечением семьи. И сделал для этого все, что мог. Кроме основной работы стал еще и «таксовать» в остальное время. И вот, говорит он, уже почти год она дома. С детьми. Наконец-то он видит жену в ее лучшей форме. На ужин у него почти как в ресторане — пять-шесть блюд на выбор. Выглядит она гораздо лучше, высыпается. И совсем перестала кричать.

Вот бы всем женщинам таких понимающих мужчин, правда? Хотя проблема-то не в мужчинах. Многим женщинам предложи уволиться — они ни за что не согласятся, уцепятся мертвой хваткой в свою зарплату и «защищенность».

Но даже без работы уровень стресса в нашей жизни огромен. Потому что мы не просим о помощи, не принимаем ее. Нам проще сделать все самим, чем кого-то попросить: об этом мы уже подробно поговорили, обсуждая послеродовый период.

Что же делать, если накрывает усталость? Искать помощи. Проследите за собой: когда вы начинаете орать на ребенка? Скорее всего, именно в тот момент, когда вы опустошены и измотаны. Устали на работе, поссорились с мужем, расстроились по какому-то поводу. И в таком состоянии вы просто не способны себя контролировать. Выход же в том, чтобы не доводить себя до хронического стресса. Всегда иметь резервный запас энергии. Энергии для детей и мужа, которая поможет вам в трудный момент не сорваться на крик.

Ищите возможности для делегирования, чтобы ваша домашняя работа не стала вашим личным адом и каторгой. Попросите мужа помочь вам вымыть пол. Попросите детей загрузить и разгрузить посудомоечную машину. Попросите кого-

нибудь давать вам раз в неделю побыть несколько часов в одиночестве. Приглашайте раз в неделю помощницу для генеральной уборки, чтобы в течение недели поддерживать чистоту без лишних жертв. И так далее. Ищите возможности, а не проблемы. Если вы правда этого захотите — найдете.

2. Быть мамой стало сложнее эмоционально

Многие наши мамы и бабушки говорят о том, как сейчас легко растить детей. И в чем-то они правы, сравнивая наши возможности с тем, которые были у них в молодости. Стиральная машина сама постирает пеленки. Памперсы дают ребенку возможность спать всю ночь, не просыпаясь. Посудомойка сама прополощет посуду, останется только расставить ее по местам. Коляски, слинги, робот-пылесос, мультиварка, семинары для родителей: столько всего, о чем они когда-то и мечтать не могли!

И действительно, физических сил на современное материнство требуется гораздо меньше. Спать можно дольше, домашние дела делать быстрее. Но это только одна сторона медали. Обратная же сторона состоит в том, что каждый день по нескольку раз обычной маме приходится принимать разные решения. Кружки, секции, раннее развитие, методики, обучение мам, детские сады, школы, прививки. Куда вести ребенка? Чему его обучать? Как развивать? А если момент упустить? А вдруг он отстанет от сверстников? Нужно ли прививать и как? Отдавать ли в садик и когда? Давать ли лекарства — и какие?

Раньше в этом плане было проще: в год ребенок шел в ясли, мама — на работу. В семь лет — в школу, одинаковую советскую школу, обязательную для всех. В школе была продленка, да плюс кружки, на которые можно ходить после уроков. Все уже решено, спланировано, организовано за родителей: не существовало никаких других вариантов. Прививки ставят всем в один день. Зубы тоже лечат всем и по графику. С одной стороны, удобно: не нужно думать и брать на себя ответственность. А с другой — у родителей вообще не было свободы решать, как именно растить своих детей.

Сейчас свобода есть и возможностей много. Но часто они ввергают нас в стресс. Страшно совершить ошибку. Страшно чего-то не сделать: а вдруг это самое важное?! Страшно что-то сделать, а вдруг это навредит?! А вдруг это сломает ребенку жизнь, а вдруг он будет хуже других?! А вдруг я упущу момент?! И получается, что, хотя физически мам разгрузили, эмоционально они получают сверхдозы усталости. Это опять же усиливает женский стресс. Вот вроде бы сидишь в декрете, ничего

особенного не делаешь — а так сильно устаешь.

> Я знаю одну маму, которая десять лет назад, родив долгожданного сына, работу оставила. И теперь вся ее жизнь — это сын. Так как родить еще детей она уже не успела, то сын с двух лет занимался английским и французским. В четыре подключили испанский и немецкий. С трех лет — карате, «чтобы был мужиком». С четырех — танцы, чтобы умел двигаться. В пять добавили еще бассейн, музыкальную школу и художественную школу. В шесть — пошел в гимназию с углубленным изучением математики.
>
> При этом ребенок постоянно болеет. И постоянно лечится. Ему за десять лет уже столько обследований сделали, что некоторые за всю жизнь такого о своем организме не узнают. Нашли много всяких проблем — вот и лечат. Постоянно антибиотики, потому что простужается. С желудком проблемы — специальная диета. На море его везти нельзя, иммунитет слабый, акклиматизации не вынесет. В общем, так эта мама и носится, как белка в колесе, с утра до вечера. Только вот у меня возникает вопрос: а действительно ли надо все это? И кому?

Как ни странно, но сбавить обороты помогает… физический труд. Когда вы, даже имея посудомойку, начинаете мыть посуду руками, вместо того чтобы думать о трудной судьбе маленького человека, которому пока всего три месяца. Когда вы моете пол, готовите с любовью. В общем, выключаете свой беспокойный ум, который уже перезагружен «правильными представлениями» о материнстве и детях. И тогда включается сердце! Мудрое материнское сердце, которое знает ответ на любой вопрос.

3. Мы хотим быть идеальными мамами

Причем мы хотим быть не просто идеальными мамами, а чтобы именно такими нас видели другие люди. Поэтому мы очень боимся, что кто-то подумает, что ребенок у нас плохо воспитан, плохо одет, плохо развит. Поэтому мы находимся в напряжении. Не дай бог ребенок закатит на улице истерику. Какой ужас! Но все маленькие дети это делают. Всегда. И если вас общественное мнение не заботит, то и ребенок успокоится быстро. А если вы сами напряжены, как пружина, то эта пружина обязательно выстрелит дома, когда никто не видит (на улице-то орать на

ребенка как-то не очень прилично). Хотя некоторые будут кричать, прямо не отходя от кассы, если уровень стресса уже зашкалил.

Увы, в современном мире часто ребенок становится продолжением имиджа мамы: если он хуже других хоть в чем-то, то она считает себя «плохой». Он либо «гордость», либо «позор»: третьего не дано. В погоне за этой гордостью и идеальностью мы теряем самое главное: свои силы и связь со своим малышом. А когда мы обессиленны, рано или поздно мы начинаем кричать…

В данном случае крик на ребенка — это крик о помощи. Это также крик от боли из-за собственной беспомощности. От того, что мы не можем справиться с собой и своими эмоциями. Что у нас нет сил, чтобы самих себя успокоить. Что мы не можем самих себя принять, принять ребенка таким, какой он есть, или ситуацию такой, какой она сложилась. Наши крики, на самом деле, как сигналы «СОС». Но в такой форме их невозможно идентифицировать, ведь мы, повышая голос, даже сами не всегда понимаем, в чем на самом деле проблема.

4. Мы растрачиваем силы и ресурсы зря

Если раньше родители стремились обеспечить своим детям лишь необходимое, то мы сегодня явно пытаемся дать им сверх меры. Вспомните, сколько игрушек было у нас, а потом зайдите в детскую комнату своего ребенка. У меня была одна кукла, как сейчас помню. Даже когда я подстригла ее налысо и у нее сломался один глаз, новой у меня не появилось. Пара мягких игрушек да несколько наборов маленьких фигурок «веселых человечков». У моих детей только железнодорожных составов целая комната, большие коробки Lego, плюс машины, мягкие игрушки и многое другое.

Даже приспособлений стало в разы больше: для младенцев — не только кроватки и ванночки, но еще и прыгунки, и ходунки, не только блендер (а наши мамы терли руками), но еще и ниблер, и ложечки, определяющие правильную температуру еды, и стерилизаторы бутылочек (их можно просто обдать кипятком) и так далее. Нужно ли реально все то, что мы так стараемся купить, потому что оно у всех есть? Мы стараемся заработать больше денег, чтобы приобрести дизайнерскую одежду для грудничков (зачем?), самую «крутую» коляску (которая потом пылится в углу, потому как не очень удобна), миллионы игрушек «на один вечер»…

А если бы мы берегли свои силы и ресурсы, в том числе денежные, то и стресса в нашей жизни было бы меньше. Это не

значит, что нужно все игрушки выбросить, а детей одевать в обноски. Просто чуть больше осознанности в этом процессе никому не помешает. Задумайтесь, кому вы на самом деле все это покупаете и зачем? Чтобы дети меньше вам докучали? Чтобы у них было то, чего не было у вас? Чтобы они выглядели не хуже других? Полезно подумать о том, почему на своих детей мы тратим всегда гораздо больше денег, чем на самих себя. И, может быть, вместо очередного дорогого конструктора, счет которых пошел на десятки, лучше купить себе новое платье? Сил прибавится, да и в новом платье кричать не захочется…

5. Наша неудовлетворенность жизнью накапливается

В современном мире столько соблазнов. Причем многие из них на самом деле нам не нужны и даже не полезны. Но они есть. А значит, появляется и желание их иметь. И чем больше мы не можем себе позволить, тем выше неудовлетворенность жизнью в целом. «Не могу поехать в отпуск, нет жилья, нет машины нужного размера (моя старая и маленькая), нет большого гардероба…» Неудовлетворенность мелочами и более серьезными вещами, такими как зарплата, характер мужа, отношения с родителями, накапливается, однажды достигая критической отметки. После этой отметки в нас начинает закипать уже не недовольство, а раздражение. Потом раздражение становится агрессией. И эта агрессия требует выхода!

Под ударом — всегда дети, потому что на них срываться безопаснее. Начальник может уволить, муж может ударить или уйти. А у ребенка выхода нет: он простит и примет. Понятно, что мы сознательно так не думаем. Мы бессознательно так делаем. Но разве это что-то меняет?

Просто работать с агрессией бессмысленно. Это лишь следствие. Следствие того, что накопилось много недовольства — с ним и надо разбираться. Учиться быть благодарной жизни и Богу за то, что уже есть. Искать возможности уже сейчас реализовывать свои мечты, даже если пока только очень маленькие. Переоценить свои списки желаний: много ли там действительно ваших? А сколько из них навязано социумом и рекламой?

На самом деле, счастье всегда в самых простых вещах. Мои самые счастливые моменты в жизни — самые простые. Обычная вечерняя прогулка всей семьей по парку. Валяние с детьми в кровати и их смех. Вечернее молоко с мужем вдвоем. Возможность написать статью. Все это дает в тысячи раз больше счастья, чем шопинг, дорогие рестораны или моменты, когда

меня узнают на улицах. Я бы даже сказала, что современный отдых — в торговых центрах — гораздо больше сил отнимает, чем дает.

6. Дети позволяют себе то, чего не позволяем мы

Сейчас я говорю о тех ситуациях, когда собственные дети нас реально «бесят»: другого слова для этой ситуации просто не подобрать. Чем больше мы блокируем в себе чувства, тем ярче эти чувства проявляют дети. Как сигнальные фонарики. Как лакмусовые бумажки. Как указатели направления для развития. Нас часто раздражает именно то, чего мы сами сделать не можем. Или думаем, что не можем.

Так, я знаю одну маму, которая не выносит слез своей дочери. Ее просто трясет, даже если дочка просто упала и просит ее пожалеть. Мамино сердце вмиг закрывается, и максимум, на что она способна, — это погладить малышку по голове. Даже не обнять. Она не выносит, когда дочка ноет или жалуется. Требует от нее учиться быть сильной и контролировать себя. А дочери пять лет! И проблема ведь не в дочке: это нормальные проявления для ребенка такого возраста, тем более девочки. Проблема в том, что сама мама плакать не умеет и слабину дать не может. Растит дочь одна и уже много лет мечтает прорыдаться в подушку. А не получается.

Если вас раздражает детская агрессия — найдите в себе ту, которую вы заблокировали. Ту, которой не даете выхода — по разным причинам.

Если не можете выносить их капризы — подумайте, где и как вам хочется капризничать, проситься на ручки, но вы этого не делаете.

Если вас бесит их жадность, зависть, эгоизм — подумайте, почему вы это осуждаете? Чем вам не хотелось бы делиться ни с кем, но вы делитесь? На кого вы сами хотите быть похожей? И почему вы считаете, что думать о себе — это грех и порок?

Когда я начала разбираться с этим, мне стало проще реагировать на детские капризы, шалости, агрессию, драки и нытье. Они просто дети. Они имеют на это право. А я? Имею ли я все-таки это право — кричать на своих детей? Ведь когда я молила Господа послать нам малыша, я обещала о нем заботиться и любить его…

Тогда в чем наша проблема? В самих ли срывах? Или в том, что…

• Мы живем в постоянном стрессе и не стремимся уменьшать его количество.

• Мы не умеем работать с напряжением и не хотим этому учиться.

• Мы не умеем просить о помощи, ждем, что близкие сами догадаются, как нам трудно.

• Мы боимся отказывать людям, особенно тем, кто на самом деле не является для нас близким.

• Мы истощены физически, эмоционально, психически и не пополняем свои запасы энергии.

• Мы ориентируемся на кем-то другим придуманные нормы и не умеем слушать свое сердце.

• Мы слишком сильно фокусируемся на материальной стороне воспитания детей, часто в ущерб всему остальному.

• Мы слишком много на себя берем: дел, работы, чужих эмоций и переживаний.

• Мы пытаемся все успеть и загоняем себя в стресс.

• В своей шкале приоритетов мы у себя на самом последнем месте.

И как стоит в этом случае решать проблему срывов на детях? Просто закрывать себе рот и терпеть? Неплохо, если получится, но, если не выпустить пар, можно заработать столько болезней. Или лучше уменьшать давление на себя извне и учиться свое внутреннее напряжение перерабатывать, перераспределять?

Срыв матери — это всегда ее крик о помощи.

Просто неявный. В не самой приемлемой форме. Форме деструктивной, разрушающей и саму мать, и ее детей, и тех, кто рядом. С пониманием этого наша задача как мам научиться этот крик трансформировать. Научиться прямо говорить тому, кто создает в нашей жизни напряжение, что нам тяжело и больно. Научиться прямо просить о помощи тех, в чьей помощи мы нуждаемся. Больше заботиться о себе. Больше оберегать свое внутреннее пространство. И да, если это возможно, лучше не работать в привычном смысле этого слова. Не работать, а найти хобби на пару часов в день, которое будет наполнять вас дополнительной энергией, давать необходимый отдых и смену обстановки.

Мне очень хочется, чтобы мамы научились не кричать на детей и не срываться на них. Не разрушать эти хрупкие отношения. Не разрушать самих себя. В большей степени это нужно даже не детям. Дети вырастут, что-то забудется, что-то научатся прощать (мы же с вами научились). Эта внутренняя работа сделает их более зрелыми и сильными. В большей степени это нужно нам самим. Чтобы уберечь себя от горького чувства вины, зря потраченной жизни и пустого одиночества в конце.

Ради этого стоит учиться говорить, как бы трудно это ни было. Говорить мужу о своей усталости, говорить начальникам, что они обнаглели, говорить клиентам, что для вас они не всегда правы, говорить маме, что она уже взрослая и свои проблемы ей стоит решать самой…

А еще пора научиться самой о себе заботиться. Это единственное, что стоит женщине делать самой и всегда. Заботиться о своей психике, о своем состоянии, о своей энергии, о своем теле, о чистоте своего ума, о своей духовной практике. Потому что так, как это сделаете вы вами, этого точно не сделает никто в мире. Это единственная работа, которую никогда не стоит делегировать другим, ни при каких обстоятельствах. Другие пусть тоже заботятся, заботы много не бывает. Но базовый уровень заботы о вас — это ваша ежедневная задача.

Нашим детям ведь нужны не наши достижения, от которых у нас потом мешки под глазами, не обед из пяти разных блюд и не все новомодные гаджеты. Нашим детям нужны любящие мамы. И точка. Мамы, которые о себе заботятся, себя берегут, а значит, могут заботиться и о детях. Мамы, которые уже счастливы и могут этим счастьем поделиться с ребенком.

Я пишу это не к тому, чтобы увеличивать ваш стресс еще и чувством вины и осознанием собственной ничтожности. Но к тому, чтобы вы начали заботиться о себе, задумались об уровне стресса в своей жизни, о том, как работать с чувствами, осознавать свои желания и отделять их от чужих, отказаться от гонки за идеальностью. Учиться быть матерью. Хотя меня никто этому не учил и никто к этому не готовил. Пожалуй, это единственное, о чем я в своей жизни жалею. Такое образование мне бы не помешало. Хотя бы для того, чтобы не кричать на тех, кто так мне дорог. Уверена, я не одна такая.

Практическое задание. Учимся выпускать пар безопасно

Попробуйте в тот момент, когда вы на грани или очень близки к этому, вместо того чтобы открыть рот, сделать что-то другое. Например…

- Пойти и побить от души подушку.
- Или устроить вместе с ребенком такие «подушечные бои».
- Посидеть в одиночестве в ванной, фокусируясь на дыхании.
- Заплакать.
- Помолиться.
- Потопать ногами.
- Поругаться на ребенка в смешной форме и смешными

словами.

Проявите творчество, и вы увидите, что возможно и свои чувства высказать, и чувства ребенка не ранить.

Глава 5. Эмоциональное выгорание

Эмоциональное выгорание — это больше, чем усталость. Это ситуация, когда ресурсы полностью обнулились, и это очень серьезно. Это часто затяжной период, похожий на депрессию. В то же время оно случается практически с каждой мамой, хоть и настигает всех по-разному, в разное время. Но я пока не встречала женщин, которых бы это не коснулось, но говорят, что такие бывают, — поэтому я не буду категорично утверждать, что все это проходят… Есть те, которые делают вид, что им это чуждо, есть те, которые пока в эйфории и не верят, что с ними тоже такое произойдет. Эта тема во многом запретная, обсуждать такое не принято, особенно откровенно. Потому что если ты в подобном признаешься — тебя сразу обвинят в том, что ты «плохая мать», а уж такими ярлыками у нас любят раскидываться направо и налево.

Мама ждала девять месяцев чудо, пока оно росло в ее животе. А может быть, ждала еще дольше, потому что чудо никак не хотело приходить. И вот оно рядом, на руках. Но что творится с ней самой? Она рыдает без причины, не хочет подходить к ребенку, его плач вызывает злость и депрессию. Бывает, она даже боится причинить ему какой-то вред в состоянии аффекта.

> Одна девочка рассказывала, как первые полгода боролась с желанием выбросить малыша в окошко. Боялась говорить о таких мыслях собственному мужу, а потом пришла к своему женскому врачу. И первый вопрос, который она услышала: «Ну что, как дела? Уже накрыло тебя? В окошко уже хотела выбросить?» «Да», — робко призналась шокированная девочка. Она-то думала, что она ненормальная и плохая, раз ей такое в голову лезет. «Я тоже хотела первые несколько месяцев, муж до сих пор не знает», — улыбнулась врач. И, по признанию этой молодой мамы, ей сразу стало легче, она перестала винить себя за испытываемые чувства, за эти странные мысли. «Я не одна такая».

Не со всеми такое случается сразу после родов. С первым ребенком обычно это происходит в первый год его жизни, например, когда малышу уже два или три месяца. Со вторым, третьим и так далее — когда как. Иногда раньше, иногда позже. Иногда — неоднократно, накатывает периодами. Часто случается такой кризис в полтора, два года — если вы сидите с детьми дома

и не работаете. И называется это эмоциональным выгоранием мамы. Можно сказать, что это синдром полного опустошения и обесточивания, потери самой себя и земли под ногами. Повторю, я не знаю женщин, которые не столкнулись бы с этим в той или иной форме — в том или ином возрасте.

Часто выгорание случается у родителей школьников, подростков — то есть ошибочно это связывать исключительно с маленькими детьми до пяти лет (хотя с ними это проявляется ярче и встречается чаще).

Об эмоциональном выгорании как таковом говорят много, но обычно в другом контексте: об офисных работниках, например, работниках творческих профессий и интеллектуальных сфер. Но мало кто говорит о том, что это же самое может случиться с обычной мамой в декрете, что это сделает ее жизнь — настоящим адом.

Иной раз я вижу женщин с искаженным злостью лицом и то, с какой ненавистью они катают и трясут коляску, в которой лежит и орет маленький человек. Я вижу мам, которые впадают в настоящую депрессию, перестают за собой следить, живут на автомате, с совершенно пустым взглядом. Я вижу и тех, кто с равнодушным и опустошенным видом (и это самое страшное во всем процессе) тащит за руку капризничающих детишек примерно полутора лет. Я знаю и тех, кто спешит от детей избавиться любым способом, отдавая их няням, бабушкам: не для того, чтобы выйти на работу, а лишь потому, что больше не могут их видеть. Каждая из нас пытается как-то с этим справиться по-своему.

Я помню признание одной мамы, которая родила двойню после ЭКО и трех лет мучительного лечения. Она говорила: «Я такая ужасная мать, я вообще не мать, я лишь инкубатор. Неспроста мы никак не могли забеременеть и родить! Не надо было ничего этого делать, и мне, и детям было бы лучше. Зачем я вообще их родила?» А ведь они с мужем три года мечтали об этом, дети получились выстраданными — но сил радоваться им уже не осталось.

Я помню и свое бессилие, когда старший сын первые полгода орал сутками, как я вторила ему и кричала: «Да что же тебе еще от меня надо-то?!» Я помню и ужасные мысли в своей голове: «Зачем я вообще в это ввязалась? Жила бы и радовалась! Зачем я сама создала себе эту огромную проблему? Где тут вообще счастье? Когда оно начнется? Говорят, скоро станет легче, но становится только сложнее».

Я помню и то, как меня накрывало, когда ему было два. Мне казалось, что уж теперь-то у меня должно появиться собственное

время, свои дела. Но он поглощал все мои силы, выпивал из меня все соки, при этом не говорил, и мне было невозможно понять, что ему нужно: это ввергало меня в отчаяние. Мне не хотелось его видеть и слышать, иной раз я могла спрятаться от него в ванной и спокойно слушать его плач.

Я помню его жуткие истерики при сборах на улицу зимой примерно час и примерно столько же — после возвращения. Как я считала часы и минуты до ночи, когда он наконец уснет и я смогу от него отдохнуть. Как я умоляла мужа забрать его куда-нибудь, чтобы не видеть и не слышать его (а муж тогда работал практически с утра до поздней ночи). Как я рыдала от бессилия и чувства вины в подушку, извинялась перед ним, когда он спал.

Накрывало меня и со вторым, и с третьим ребенком, правда, гораздо позже — в год или два. И я снова пряталась от них где-нибудь в уголке и ждала, когда это все закончится. Во многом мне было легче: я понимала, что это не навсегда. Но все равно — это снова и снова случалось со мной. Пусть реже, пусть не так глубоко затрагивало, как в первый раз, но случалось.

Гораздо проще тем женщинам, которые выросли в большой, дружной, традиционной семье, где многие готовы им помогать. Когда дома царит атмосфера взаимовыручки и любви. Когда с детства есть перед глазами картина семейных отношений, воспитания детей, когда к семейной жизни девочку готовят. Тогда зачем нужно отдельное жилье, если вместе — так хорошо и удобно? И поспать днем дадут, и помогут приготовить мужу ужин. Но кто из нас имеет такой тыл? Единицы. Поэтому нам приходится справляться с этим самым выгоранием, кто как может.

Что такое эмоциональное выгорание?

В этом мало кто признается. Это порицается обществом. Ты не имеешь права так относиться к своим детям, они же беззащитные и маленькие, а «ты же мать», ты должна заботиться о них любой ценой! Даже ценой собственной жизни. Но почему-то все тело трясет, видеть их не хочется, слышать — тем более. А чувство вины убивает все остальные желания.

Выгорание — это когда ты знаешь, что сделать, чтобы малыша успокоить (дать грудь, взять на руки, обнять), но физически не можешь себя заставить сделать это. Ты можешь всего за несколько минут утешить ребенка. Но не получается никак перешагнуть через саму себя, все твое тело и все твое существо сопротивляются этой ситуации.

Это состояние, когда матери признаются, что хотели

выбросить ребенка в окно, спрыгнуть оттуда сами или боялись причинить ему вред. Это состояние, когда любящие всем сердцем мамочки кричат на младенца чуть ли не матом, когда швыряют детей в кровати или укачивают с остервенением. И я говорю не о каких-то асоциальных женщинах, я о вполне благополучных семьях и том, что происходит внутри этих семей, когда никто не видит. Когда нет затворов фотоаппаратов, нет зрителей и сцены. Есть только ты и твой ребенок. И тебе очень тяжело рядом с ним. Но об этом все молчат, потому что и без того червячок вины и вирус «ты плохая мать» гложет и не дает покоя. Выгорание — это когда тебе нечего дать маленькому человеку, а он не может существовать без тебя и твоей энергии. Ему нужно твое молоко, твой запах, твои руки. Ты вся целиком. А ты — пуста. К сожалению, пуста.

Причин эмоционального выгорания много. Я перечислю лишь ключевые из них, так как, в принципе, все основные моменты мы уже проговорили, рассуждая о плюсах и минусах декретного отпуска. Чем больше таких предпосылок вы обнаружите у себя, тем больше вероятность, что вас это затронет, так как негатив имеет свойство накапливаться, как снежный ком. Выгорание — такая штука, которая не касается тебя нежно своим крылом. Оно, как бульдозер, по тебе проезжает, сметая на своем пути, ломая и калеча.

К основным причинам, по которым дает серьезный сбой психика молодой мамы, относятся следующие.

• Состояние здоровья: болезни отнимают очень много сил, особенно когда у вас маленький ребенок, о котором все равно нужно заботиться. Ваше тело проделало гигантский труд за девять месяцев беременности. Ему нужно время, чтобы прийти в себя, восстановиться: подробнее вы можете прочитать об этом в главе «Послеродовое восстановление».

• Нахождение в четырех стенах: хорошо еще, если дом — любимый и уютный. А если нет? Если это маленькая комнатка, в которой уже давно не делался ремонт? Если в ванне полежать невозможно, потому что ванна старая и ржавая? Если дома много разных людей, отношения между которыми сложные?

• Отсутствие общения: до родов мамы более мобильны: встречаются с подругами, ходят по магазинам, в кафе и кино. После родов все иначе. С кем-то общаться не хочется, с кем-то встречаться уже слишком далеко и неудобно.

• День сурка: чтобы выжить, мы создаем себе и ребенку некий режим, в котором нам проще жить: планируем день, понимаем, когда, как и что делать. Но ежедневная рутина рано или поздно надоедает до чертиков.

• Мы задвигаем себя на задний план: в списке тех, о ком нужно позаботиться в первую очередь, у нас могут быть дети, муж, дом, нам важно мнение свекрови и подруг. Но если в нем нет вас самой, то к чему вы придете рано или поздно?

• Недостаток знаний о детях: и это очень грустно. Мы читаем кучу книг о том, как соблазнить мужчин, как стать суперуспешными, как достигать своих целей. Получаем высшее образование в разных сферах. И при этом ничего не знаем о детской психологии, их возрастных кризисах, здоровье, особенностях и потребностях. А ведь знание в этом случае — сила. И оно могло бы существенно облегчить нашу жизнь.

• Давление извне: со стороны семьи и окружающих оно часто оказывается непомерным. Некоторые мамы пытаются угодить и свекрови, и маме, и мужу, требования и пожелания которых могут быть противоречивы. Они слушают все советы и делают так, как им говорят. А в результате чаще всего им снова ставят тот же диагноз: «Да что ты за мать такая!»

В этот список потенциальных катализаторов эмоционального выгорания можно добавить и другие факторы: жизнь с родителями в условиях полувоенной обстановки, финансовые трудности семьи, учитывая как минимум отсутствие зарплаты жены, сложности в отношениях между супругами, постоянное напряжение в условиях стресса…

Особенно сложно бывает, если вы из декрета идете в новый декрет. Сложно в тот момент, когда у ребенка пропадает дневной сон. Сложно, когда дети болеют. Сложно, если у них лезут зубы и дети плохо спят по ночам. Сложно, если вы кормите грудью, но вас это давно уже не радует. Сложно, если вы сами себя не можете организовать. Сложно, если у вас нет поддержки. Много разных факторов, отягощающих наше состояние.

Удивительно ли, что мама рано или поздно «сдувается»? Нет, удивительно, как она вообще в этом всем выживает и изо всех сил еще и пытается что-то сделать. Удивительно, как мы, женщины, из этого выкарабкиваемся — иной раз и без посторонней помощи как таковой.

Если эмоциональное выгорание случилось

Если вы обнаружили у себя симптомы эмоционального выгорания, прежде всего не вините себя. Я написала эту главу специально для того, чтобы поднять проблему на поверхность и показать ее масштаб: она касается абсолютно всех женщин, которые когда-либо стали или станут матерями. Усталость матери — это абсолютно нормально. Универсального рецепта,

чтобы справиться с навалившимся грузом проблем, нет: все мы разные и находимся в разных исходных ситуациях. Но надеюсь, что эти несколько простых правил существенно помогут вам в том, чтобы найти свой свет в конце тоннеля.

1. Это не может длиться вечно

Осознание, что это пройдет, — лечит. Как быстро закончится? Зависит от того, как интенсивно вы будете наполнять саму себя новыми силами.

2. Вы не виноваты

Это, наверное, главное, что стоит понять. Это не вы — «плохая мать». Это сейчас период такой, когда вам нужно отдохнуть и снова набраться сил. Миллионы женщин проходили это до вас, миллионы пройдут позже.

3. Чаще выходите из дома

В четырех стенах выгорание случается быстрее, поэтому — выходите. Меняйте маршруты прогулок, устраивайте для себя с ребенком небольшие вылазки в ближайшие кафе с подругами, музеи. Все это возможно, если пробовать и искать возможности.

Как бы ни было тепло и уютно дома, почаще выбирайтесь куда-нибудь. С ребенком, конечно. В бассейн, в оранжерею, в гости, в кафе, в парк, на семинар или мастер-класс. Я знаю много мамочек, которые сажают малыша в слинг и свободно перемещаются по городу, набираясь эмоций и впечатлений. А малыш в это время сопит у мамы на груди. Всем полезно, и всем хорошо.

Дома взвыть от однообразия и нехватки общения очень легко. Поэтому расширяйте зону своего присутствия в этом мире. Тем более что дома женщина всегда работает. Тогда надо найти те места, где вы будете отдыхать. Самый простой, но неперспективный сценарий — выйти на работу. Но есть же и другие варианты, правда?

4. Общайтесь

Но ищите именно вдохновляющее общение. Отсекайте то, которое вас опустошает. Простое правило, которое иной раз сложно реализовать. Одна моя подруга решила вопрос просто: пошла на йогу с ребенком рядом с домой. Там познакомилась с мамами со схожими интересами. Они жили не так близко, как те, чьи дети играли в той же песочнице, но общаться с ними было приятнее. Поэтому они стали гулять вместе, заодно и километраж прогулок увеличился. Сейчас очень много возможностей для такого поиска подруг. Приглашайте их в гости, ходите в гости к ним. Когда мы жили в Иркутске, у меня были подружки с детками такого же возраста, как Даня. Мы познакомились на форуме, подружились. И раз в месяц мы готовы были ехать через весь город, чтобы провести день вместе. На таких посиделках мы отдыхали.

5. Займитесь своим здоровьем

Позволяйте себе иногда просто полежать. Найдите возможность хоть иногда высыпаться: даже в ущерб быту. Спите днем, дежурьте с мужем по очереди у кроватки, приглашайте раз в неделю на ночь свою маму, чтобы выспаться. Выспавшаяся мама — это уже половина успеха. И, да, параллельно пересмотрите и свое питание, и физическую активность, и режим. Если ваше главное дневное путешествие — в дебри Интернета, то самочувствие от этого не улучшится. А вот если вы начнете бегать или гулять быстрым шагом хотя бы полчаса в день — результат будет совсем другой. Пейте больше воды, ешьте больше свежих фруктов и овощей, ограничьте искусственные сладости (в них никакой пользы, они дают лишь временный «эффект счастья»), чаще гуляйте, измените режим дня.

Если ребенок — жаворонок, а вы — сова и вас это очень мучает (помню-помню со старшим сыном), попробуйте изменить свои привычки. Если вы будете раньше вставать и ложиться, сил будет больше — проверено. Я двадцать лет считала себя совой и вот уже лет пять без будильника встаю не позже шести утра и чувствую себя от этого замечательно.

6. Просите помощи

Просите о помощи мужа, бабушек. Если нужно — возьмите няню на пару часов в день. Я знаю, что бывает очень успешным именно такой опыт: всего пара часов в день с няней, когда мама

отдыхает и делает свои дела, а за ребенком в это время смотрит кто-то другой. И по деньгам это не так накладно (особенно если приглашать не каждый день), и результат — радует. Мы нянями не пользуемся: мне помогает муж, давая мне каждый день хотя бы час на мои дела.

В то же время следите, чтобы помощи не было слишком много. Одна девушка жаловалась мне на депрессию именно потому, что на долгожданного внука слетелась вся родня, ничего ей не оставив. Она и сына кормить не могла, так как они быстренько перевели его на смеси, чтобы маму не мучить, сами укладывали, сами гуляли. А она чувствовала себя лишней.

Попробуйте делегировать не детей, а домашние хлопоты. Просите именно такой, конкретной помощи от мужа, бабушек, подруг. Давайте себе «кухонный выходной», день в неделе, когда вы просто заказываете пиццу на ужин или едите в кафе. Сдавайте в прачечную постельное белье и, например, рубашки, это тоже экономит много сил. Приглашайте раз в неделю девушку, которая уберется дома, все погладит и вымоет. Мне этот вариант ближе всего: он высвобождает очень много сил и бережет кучу нервов.

7. Ребенок — это ваше спасение

Помните, что окситоцин — очень нужный гормон? И в родах, и в плане энергетики, но еще именно он помогает справляться с выгоранием. Поэтому мамы в первые месяцы усталости не чувствуют, даже если не спят. Окситоцина при грудном вскармливании и телесном контакте с ребенком вырабатывается очень много, и он создает ощущение эйфории.

Поэтому очень важно любоваться на спящих ангелов, обнимать их, никуда не торопясь, лежать с ними вместе, улыбаясь этим огромным и бездонным глазам. Представьте, что это ваша обязанность — как минимум час в день проводить с ребенком так, чтобы вам от этого было хорошо, забыв про все остальное. Найти ту форму контакта, которая вам приятна. Вместе плавать в ванне, например. Делать малышу массаж. Просто валяться вместе и общаться. Наряжать малыша. Фотографировать его. Например, когда на меня накатывает неприятное состояние, я сразу начинаю детей фотографировать: надеваю им одинаковые пижамы, устраиваю фотосессии. И им радостно, и мне — легче. Поэтому, когда папа уезжает по делам на неделю-другую, мы ему каждый день шлем такие пижамные фото.

8. Вносите разнообразие

Разнообразьте то, что можете. Готовьте разные — и чаще новые — блюда, пусть несложные. Даже просто новые виды салатов. Носите разную одежду, делайте разные прически себе, меняйте маршруты прогулок, меняйте скатерти, занавески, салфетки. Изменяйте привычным средствам по уходу за собой и домом. Меняйте ритуалы. Читайте с ребенком разные книги. Меняйте духи, помады, цвет лака для ногтей. Вводите традиции, например, каждую среду — бассейн с ребенком, а каждую субботу — семейный поход в парк (и можно каждый раз гулять в новом парке).

9. Уделяйте внимание себе!

Говорю об этом снова и снова. Для мам, находящихся в острой стадии выгорания, особенно важно не забывать об этом, не откладывать заботу о себе в долгий ящик! Можно даже сказать, что мама должна заставить себя выглядеть хорошо, даже если сейчас на это нет сил. Потом увидите эффект! Прошла мимо зеркала — и приятно, настроение улучшилось. И муж внимательнее, и ощущение от самой себя — более радостное. Носите дома только красивое, избавьтесь от удобной мешковатой одежды. Носите красивые тапочки вместо бабушкиных сандаликов. Позаботьтесь о своем питании, добавьте физической активности — пока кормите малыша кабачковым пюре, приседайте. И вы увидите, как изменится ваше состояние и состояние вашего мужа.

10. Проводите время наедине с собой

Об этом мы еще подробно поговорим, но все же найдите то время тишины — хотя бы полчаса, когда вы можете побыть наедине со своими мыслями и чувствами, когда вы можете услышать и свой внутренний голос, и свои желания, и свои мысли. Это возможность для вас перезагрузиться, обновиться и стать еще чуточку добрее.

Материнство — это огромное счастье. Бывают сложные периоды, выгорание, усталость, болезни. Но сколько в нем также и радости, счастья, смысла! Когда вы пройдете острую фазу выгорания, вы снова сможете увидеть все эти мелкие радости, которые собираются по капелькам в огромный океан. И, если вы хотя бы раз пройдете путь от выгорания к наполнению себя и поймете, как это работает, вам станет проще с этим справляться.

Для вашего ребенка именно вы — самая лучшая мама. Мама, которая нужна ему. И это — самое главное.

Практическое задание. Разнообразить будни

Подумайте, что вы можете сделать для самой себя, чтобы День сурка перестал быть таковым. В чем вы можете проявить творчество и где можете найти дополнительное вдохновение? Например…

- Ходить в гости к другим молодым мамам.
- Гулять с ребенком в новых местах.
- Ходить с малышом в музеи, на выставки.
- Готовить каждый день что-то новое (даже если это новый салат).
- Смотреть с малышом на руках фильмы, которые давно хотели посмотреть.
- Начать ходить с ним на йогу для мам с детьми.
- Делать забавные фотосессии малыша.
- Каждый день красиво наряжаться и делать макияж.
- Читать с ребенком новые книги.

И так далее. Продумайте, какие способы сохранить свой оптимизм и энергию вы еще можете найти?

Глава 6. 25 факторов наполненности

Давайте продолжим тему женской наполненности, мы так часто о ней говорили ранее, и ведь это — основа. Если женщина полна сил, то ей все дается легко: и быт, и дети, и отношения с мужем. Если она пуста, то можно из кожи вон лезть, но все будет разваливаться и рассыпаться в руках. Конечно, для мам это особенно актуально, мы ведь этой энергией «кормим» уже не только мужа, но и детей!

Давайте рассмотрим, что же влияет на наше состояние? Когда нам сложнее всего чувствовать свою наполненность?

1. Новолуние

Женщина «питается» энергией Луны: поэтому чем ближе к точке минимума, тем обычно нам сложнее. Вы можете заметить особый упадок сил перед новолунием и сразу после него. Полнолуние тоже дает нагрузку, немного другого плана, но особо чувствительные женщины и в эти дни могут оставаться опустошенными. Особенно сильной нагрузка становится, если происходит затмение (не важно, солнечное или лунное).

2. Астрологические периоды

Здесь многое индивидуально. Нельзя сказать, что в ретроградный Меркурий всем плохо, а во время ретроградного Сатурна — все без сил. Но какие-то общие закономерности обычно есть. Имеет смысл отслеживать такие данные и иметь их в виду. Сейчас эта информация с точными расчетами прохождения планет доступна совершенно открыто на многочисленных астрологических порталах в Интернете. В индийской астрологии (джйотиш) выделяют еще и периоды «экадаши»: это 11-й день после новолуния и полнолуния. Соответственно, экадаши бывает дважды месяц: в эти дни жить сложнее всем, причем не только женщинам. И сложнее сохранять свою наполненность.

3. Женские дни

Подробно об этом я писала в книге «Предназначение быть женщиной», пройдусь кратко. Про предменструальный синдром

(ПМС), думаю, не понаслышке знают многие. Собственную истеричность в данный период можно и нужно минимизировать. Но упадок сил все равно есть, это и физиологически понятно. Мы ведь теряем кровь, происходит своеобразная очистка тела. В древности в эти дни женщина ничего не делала, даже готовить ей было нельзя. Она лежала, отдыхала и восстанавливала свои силы (причем часто — в одиночестве). Сейчас же для нас это не повод прекращать обычную жизнь, и мы в такие дни пытаемся делать столько же, сколько обычно. А сил не хватает.

4. Отсутствие в нашей жизни природы

Чем меньше у нас контакта с землей, деревьями, реками, озерами — тем быстрее мы истощаемся. Это справедливо не только по отношению к женщинам. У любого человека «на земле» сон будет лучше, чем в городе. И состояние его здоровья, и количество энергии. Но для женщины это особенно важно. Живете в городе? Хотя бы час гуляйте по паркам, набережным, лесу. Это поможет здорово наполнить ваш внутренний сосуд.

5. Общение с ядовитыми людьми

Есть такое выражение: «Есть люди, которые излучают свет, а есть те, кто его поглощает». Если вокруг вас таких много и вы щедро их зачем-то кормите — дома вашего тепла недосчитаются. Такие люди вытащат из вас все подчистую. Либо не общайтесь с ними совсем, либо учитесь четко ставить границы допустимого. Ведь «в какой кастрюле варишься, таким супом и станешь». Общаясь с желчными — сама превратишься в злюку. Среди тех, кто мужа не уважает, и в своем быстро засомневаешься. И так далее.

6. Отсутствие приятного общения

Многие, замечая, как много вокруг сложных людей, закрываются. И боятся лишний раз с кем-то пообщаться. Сидят дома в одиночестве и переживают. Переживают, потому что общение необходимо. Но где же его взять? Да, позитивное и вдохновляющее общение — очень важно. Это очень простой и быстрый способ наполниться и перезагрузиться. Поэтому искать таких людей стоит — в тех местах, где вам самой интересно.

Ищите единомышленниц — обязательно! Обмен энергией нужен, она ведь живая, сила-то наша женская, ей хочется двигаться, а не сидеть «в четырех стенах» нашего тела.

7. Синдром отличницы, перфекционизм

Ради того чтобы «быть хорошей», мы столько сил тратим зря! И заслуживая любовь, и пытаясь добиться высоких оценок, и подстраивая себя там, где стоит быть собой… Об этом говорить можно долго. Об этом написано много в книге «Плодоносящая, о женской зрелости», повторяться мне не хочется. Поверьте, на это уходит очень много ваших сил. Сил, которых вам потом ни на что не хватает.

8. Страх перед общественным мнением

Для многих «что люди подумают» настолько важно, что они готовы совершать невероятные подвиги ради этого. Я знаю столько мам и просто женщин, которые на публике всегда выглядят потрясающе, а дома даже не находят сил причесаться, очень внимательны к детям во время прогулки, а дома — просто сажают их перед экраном и срываются на них. Почему? Потому что постоянное «что люди скажут» выматывает. Они в любом случае что-нибудь да скажут, всем понравиться нереально. Хотя некоторые пробуют всю жизнь.

9. Если у нас нет «корней»

Дерево бывает слабым только тогда, когда у него слабые корни — или их нет. Так же и люди: если хронически не хватает сил, стоит посмотреть на корневую систему, то есть на своих предков. Нам нужны хорошие родовые связи, по которым течет родовая сила. Мы часто думаем, что нам нужны «хорошие предки», но это не так. Нам нужно принять и полюбить тех, которые у нас уже есть. И это дает нам очень много энергии. Если мы обижены на родителей, делим с ними что-то, не принимаем историю рода, родителей мужа, если мы уверены, что у наших предков силы не было, потому что они вели себя неправильно… То это может стать очень серьезной пробоиной в вашем днище, которая мешает вам плыть.

10. Любые обиды

Если вы носите в себе обиды годами — на мужа, на его семью, на своих подруг, родителей, бывших мужчин, — можно сказать, что все свои силы вы сливаете в унитаз. Потому что, вместо того чтобы питать любовью детей, вы питаете энергией свои обидки и обидищи. Каждый день. Вместо того чтобы простить, отпустить и идти дальше, вы их холите, лелеете и растите. Вместо того чтобы растить собственных детей. А результат у тех, кто растит детей, и тех, кто растит обиды, будет разный. И не только в плане наполненности силами.

11. Если мы собой не занимаемся

Если мы ленимся найти каждый день хотя бы полчаса только для самой себя, чтобы сделать детям «добрую маму». Почти все мамы говорят, что такое время найти нереально. Обманывают. Реально! Просто нужно отказаться, например, от пустого сидения в Интернете или у экрана телевизора. Захотеть, понять «зачем» и найти этот «просвет». Полчаса, когда вы делаете именно то, что хотите, занимаетесь своей красотой, творчеством. И полчаса — это минимум! Есть прекрасные статьи «85 способов пополнения женской энергии» и даже «333 способа пополнения женской энергии» на моем сайте valyaeva.ru. Можно и нужно просто брать и делать!

11. Стресс

Суета, спешка, ориентированность на результат, гонка за тем, чтобы все успеть… Работа, еще работа, все бегом, всего так много. Это никогда и никакой женщине сил не давало. Наоборот. Накопленное можно спустить за два счета, очень быстро. Чем больше стресса — тем меньше сил. Хотите чувствовать себя наполненной? Снижайте уровень стресса.

12. Мужские цели и идеалы

Мы живем в таком мире, где «правильно» — только что-то одно. Единый стандарт и для мужчин, и для женщин: равноправие. Равноправие, которое делает калеками оба пола. Некий компромисс, который никому не выгоден. Мужчины

теряют свое положение и вынуждены сражаться с женщинами. Женщины закрывают свои сердца и не умеют любить, зато могут быстро достигать карьерных высот. Если наши цели — мужские (захватить, завоевать, построить, сделать много денег, основать бизнес и так далее), то внутренних женских сил больше не становится. Потому что это не совсем наш путь, не совсем наши цели и не наши ценности. Обществу, может быть, сейчас так и выгоднее, и оно нам качественно все это «продает». Но покупать или нет — решаем мы сами.

13. Оголенность

Женщина теряет очень много энергии, когда на нее смотрят с вожделением мужчины. Не просто так во всех традиционных культурах женское тело максимально закрыто: чтобы женщина была в безопасности. Если у вас оголены ноги, плечи, глубокое декольте — за несколько минут на улице вы превратитесь в выжатый лимон. И наоборот, в целомудренном наряде вы сил не потеряете даже в самом людном месте. В это сложно поверить, но попробовать стоит.

14. Неженственная одежда

Можете, конечно, спорить со мной до упаду, но по опыту 15 000 женщин, нами опрошенных на эту тему, сомнений данный факт не вызывает. В книге «Плодоносящая» я поделилась с вами результатами этого исследования, где взаимосвязь женской наполненности и того, что женщина носит, очевидна. Женщины в платьях гораздо более наполненные и счастливые. Женщины, которые носят джинсы, во много раз чаще жалуются на внутреннюю пустоту. Почему? Потому что нам энергия приходит от земли, и юбка, особенно длинная, помогает эту энергию собирать и накапливать. А джинсы — нет. Наоборот, они оголяют наше тело, обтягивая каждый его сантиметр. Провоцируют вожделение в мужчинах, и к тому же ношение джинсов ухудшает кровообращение в малом тазу, а от этого страдают уже женские органы.

15. Работа

Особенно нелюбимая. Особенно та, которая делается только

ради денег. Это совсем не женское дело. Ненавистная работа способна высосать из вас все и ничего не оставит ни вашим детям, ни вашему мужу, ни вам самой. Почему? Потому что вы там проводите бóльшую часть своего дня. Потому что вам придется там энергию отдавать — вам за это и платят. И начальник всегда заинтересован в том, чтобы забрать все, что у вас есть. Даже если вы против. Поэтому в некоторых странах женщинам запрещено работать. И я видела таких женщин: например, во Вриндаване, в Индии. Они умиротворены и расслаблены. Они полны энергии — в отличие от нас.

16. Неправильный режим дня

Если мы слишком поздно ложимся и поздно встаем, нам сложнее наполняться энергией. Один из самых простых способов обновиться — лечь спать в восемь-девять вечера. Потому что с девяти вечера восходит луна, и если вы в это время спите, то вы наполняетесь ее умиротворением. Кроме того, только с 10 до 12 часов вечера полноценно отдыхает центральная нервная система нашего организма, в другое время отдыхать она не может. Даже если вам «очень нужно». Когда мы живем в соответствии с ритмами солнца, жить становится проще.

17. Нездоровое питание

Я не буду много говорить об этом, потому что тема сложная. Но, когда мы едим много продуктов, лишающих нас силы и красоты, это уже не мелочи. Мы становимся тем, что мы едим. И по тарелке человека о нем можно сказать многое. Особенно это важно для женщин. Потому что, если мы едим продукты насилия, разве мы можем оставаться по-настоящему добрыми и милосердными? А если мы перестаем сострадать другим, то как можно называть себя женщиной?

18. Легкое отношение к сексу

Недавно мне в руки попалась одна детская книжка об отношениях, и меня поразило, что уже там детям пытаются донести, что секс — это биологический акт, примерно как в туалет сходить. Что это не повод жениться и жить вместе, что секс необходим, и не важно, с кем вы будете им заниматься. Я с этим

не согласна, как и все традиционные культуры. Чем больше у женщины сексуальных партнеров, тем меньше у нее сил. Представьте, что у вас с рождения есть некий капитал. И вы можете его либо выгодно вложить и инвестировать — и тогда получите прибыль. А можете по копейке раздать разным мужчинам. Что у вас тогда останется для самой главной инвестиции в вашей жизни, для замужества? Нет ничего нормального в случайных связях, в большом количестве партнеров. Идеально, когда он один на всю жизнь. Тогда и сил гораздо больше.

19. Предательство самих себя

Мы теряем очень много сил, когда пытаемся жить не своей жизнью. Например, жизнью соседки или актрисы модного журнала. Когда мы свои таланты зарываем в землю, но при этом стараемся из себя вымучить какие-то другие, более полезные и нужные. Когда мы делаем то, что все делают, и ждем счастья. А оно не приходит, потому что наша природа — другая. И счастье — другое. Но от этого оно не хуже. Мы все пытаемся стать чьей-то копией, когда можно было бы быть подлинным шедевром, единственным в своем роде.

20. Стремление быть правой

В этом мире вы или правы, или счастливы. Или с пеной у рта что-то доказываете и расплескиваете свою энергию, или принимаете все как есть — и остаетесь наполненной. И по большому счету прав тот, кто счастлив. Особенно если мы говорим о женщинах. Почему она права? Потому что у нее есть силы, а у той, которая правоту свою доказывает, — сил нет, только «правота» и остается. Но кому она нужна?

21. Нездоровая самооценка

И завышенная, и заниженная — это всегда утечка энергии. На этих качелях можно всю жизнь играть и столько сил потратить зря на это «достойна-недостойна». Не важно, думаем ли мы все время о том, какие мы замечательные и самые лучшие, или о том, какие мы ужасные и самые худшие. Гораздо больше энергии дает смирение. А смирение — означает думать о себе не хуже, чем мы

есть, но меньше и реже.

22. Жизнь только для себя

Наш мир очень мудро устроен. В нем ресурсы приходят всегда под конкретную задачу, например деньги. А энергия щедро дается тем, кто ее не зажимает внутри себя, но готов ею делиться. С детишками, с мужем, с подругами, с родителями. С посторонними людьми через благотворительность и совершая простые добрые дела. Хотите больше сил? Попробуйте жить не только для себя.

23. Гиперответственность и «все сама»

Чем больше вы на себя взваливаете, тем сильнее стресс, и тем меньше вам хотят помогать ваши близкие. Это вызывает у вас много обид. И снова убеждает вас в том, что вы все делаете правильно, «доверять никому нельзя», «все сделают только хуже». И что в итоге? Все силы уходят на то, чтобы тащить огромный мешок «я должна» и еще один — даже больший — «я сама». Вы правда именно на это хотите их потратить?

24. Обесценивание женственности

Когда мы не понимаем и не чувствуем важность женской роли, роли матери, жены, женщины. Когда мы пытаемся жить идеалами нашего социума, которому счастливые женщины и семьи неинтересны. Увы, гораздо выгоднее человек, который постоянно ищет счастья в вещах, регулярно меняет партнеров и вместе с ними содержимое своего дома, пытается достичь какого-то эталона во внешности и тратит на это кучу денег. Такой человек больше потребляет, больше покупает и тратит, а значит, экономически он для нашего общества — интереснее. Счастливые семейные люди — невыгодны.

Поэтому мир вокруг не очень заинтересован в том, чтобы все вернулось на круги своя, чтобы женщины были полны сил, находились рядом с любимыми и расцветали. Выгоднее, чтобы мы были пусты и несчастны, покупали кучу шоколадок, заедая стресс, а потом кучу таблеток для похудения. Но мы сами выбираем, согласимся ли мы на это или нет. Какими идеалами мы будем жить, какими ценностями и какими понятиями

руководствоваться.

25. Отсутствие связи с Богом

Вся сила — у Него. Если у вас отношения с Богом уже сформировались, то и новолуния пройдут проще, и затмения, и все ошибки юности можно будет компенсировать. По Его милости. Проверено на себе. Ежедневные молитвы, походы в храм, паломничества, чтение священных писаний — это кладезь энергии! Если же мы этого не делаем, то откуда взяться силам? Если энергия все-таки принадлежит Богу, в том числе и женская…

Вот основные факторы, которые на нас влияют. Поэтому же могут возникать проблемы, когда мы энергию будто бы копим, а она куда-то просачивается: по капельке она утекает через ваши слабые места, основные из которых я перечислила в этих 25 пунктах. Просто задумайтесь об этом.

Практическое задание. Пополняем запас энергии сознательно

Мы с вами обсудили сейчас, какие факторы могут мешать нам чувствовать себя наполненными. Но, кроме этого, необходимо еще и сознательно свой запас энергии пополнять — любыми доступными способами в каждую свободную минутку.

Предлагаю вам взять статью о 85 способах пополнения женской энергии (она есть на сайте valyaeva.ru, а также в приложении к самой первой книге, «Предназначение быть женщиной», и даже в отдельной одноименной книжке-малышке). И попробовать применить написанное на практике. Выбрать то, что вам сейчас доступно или просто хочется, — и сделать. Там содержится очень много интересного, а главное — это работает.

Глава 7. Время наедине с собой

Руководствуясь 25 факторами, которые мы обозначили в предыдущей главе, скорректировать запасы ресурсов можно весьма существенно. Но есть и еще одно универсальное лекарство для усталой мамы — это время наедине с собой, о котором я обещала рассказать подробнее. Строго говоря — любой женщине необходимо хотя бы полчаса-час в день побыть наедине со своим внутренним миром. Хотя бы полчаса-час, а лучше — больше. Обычно проблемы с этим возникают именно у мам, хотя им-то как раз нужнее всех это драгоценное личное время. Но как раз у них находится куча отговорок, почему это нереально.

• «Дети не дают даже в туалете побыть одной».

• «Нет у меня свободного времени на ерунду».

• «Оставить детей не с кем, никто меня не отпустит».

• «Как я могу быть где-то там, где их нет?»

• «У меня столько важных дел, мне некогда».

• «Мама не имеет права ни на личное время, ни на личное пространство!»

• «Чтобы побыть наедине с собой, мне надо быть дома, чтобы все ушли».

• «И что я буду делать?! И зачем?»

И так далее. Давайте поговорим о том, зачем каждой маме личное время необходимо. И, может быть, такие аргументы исчезнут сами собой, и вы начнете искать уже не отговорки, а возможности.

Зачем маме нужно время наедине с собой?

Время наедине с собой способно сотворить чудо в жизни любой усталой матери. Вы можете мне не поверить на слово, но проверить это довольно легко: от 30 до 60 минут могут серьезно изменить и то, как вы ощущаете себя в роли матери, и отношения в вашей семье. Уединение необходимо нам, чтобы…

Успокоить ум

В ежедневном круговороте дел и событий наш ум постоянно взбудоражен. Особенно у мамочек: чем покормить, во что одеть малыша, как уложить, куда пойти, чем лечить, чем занять, как отвлечь — и так далее. Время, которое вы уделяете самой себе, позволяет чуть снизить темп этого бега, отдохнуть и успокоить ту

бешеную пляску в вашей голове, которая так выматывает. Да, с непривычки получится не сразу, у вас начнется другая дискотека: «А как там ребенок?», «А я хорошая мать?», «А чем я тут должна заняться?» Со временем — пройдет.

Набраться сил

Зарядить батарейку, наполниться энергией и светом. Помните же, счастлива мама — будут счастливы и все остальные члены семьи. Поверьте, качественное время с самой собой заряжает очень сильно. Психологическое выгорание мам случается именно по причине отсутствия такого времени для самой себя.

Услышать саму себя

В шуме детских игр и капризов так сложно слышать себя! Потому что, даже если ты хочешь одного, а ребенок — совсем другого, чаще всего ты вынуждена сделать так, как нужно ему. У меня три мальчишки и девочка. И с каждым годом я все больше ценю тишину. Мне кажется, это мой любимый звук, моя любимая мелодия, в которой есть все и даже больше. Мы иногда с мужем можем просто посидеть в тишине вдвоем, ничего не говоря, просто наслаждаясь ею. И, знаете, это очень даже романтично.

Уделить время себе

Время можно использовать по-разному. И красотой своей заняться, и хобби свои вспомнить, и мысли разложить по полочкам, и чувства старые прожить. Для всего этого обычно часов в сутках нам не хватает. Но если есть заветные «полчаса» каждый день, многие «завалы» можно расчистить.

Выдохнуть

Просто взять паузу в ежедневных гонках за успехом, счастьем и идеальностью. Просто остановиться, осмотреться по сторонам, отдохнуть. А потом — с новыми силами в бой.

То есть время для себя маме жизненно необходимо. Просто для выживания, а тем более — для счастливой жизни всех членов

семьи. Но дальше мы сталкиваемся с тем, что вроде как нет возможностей найти такое время. Вроде как некуда деть детей, они никуда не отпускают. Но так ли это?

Как найти личное время?

Как показывает мой личный опыт, найти от 30 до 60 минут в день для самой себя — вообще не проблема, даже с грудными детьми. Здесь помогает небольшой анализ своей дневной активности и тайм-менеджмент: посмотрите, на что вы тратите свое время неэффективно (социальные сети, пустые разговоры по телефону, глупые сериалы), и просто направьте его на благое дело. Вот список достаточно эффективных приемов, проверенных мной.

Вставать пораньше

Когда я писала свою первую книгу, я делала это строго с пяти до шести часов утра, каждый день. Потому что дети еще спали, а я уже была бодра и полна сил, голова была ясная, в доме стояла тишина, никому ничего от меня было не нужно. И я отдыхала наедине со своим компьютером. Достаточно встать всего на час пораньше (главное — никого при этом не разбудить), чтобы успеть очень многое только для себя. И чай спокойно попить, и дела сделать, и мысли упорядочить. Предвижу возмущение тех мам, которые не высыпаются. Для вас есть и второй пункт, который помогает реализоваться первому.

Сдвинуть режим детей

Чтобы укладывать их чуть раньше. Наши дети чаще всего ложатся спать в семь-восемь вечера, потому что мне так удобнее. Да, встают они часов в шесть утра, но мне это тоже удобнее. Ранний вечерний сон — особенно с 21 до 23 часов — особо ценен для нервной системы, и если вы в это время спите, то вам легко встать в пять. А кроме того, если дети в семь вечера уже сопят, то у вас есть еще час-два на собственные дела. Двух зайцев одним ударом! Правда, процесс перестройки режима не быстрый, сдвигается время укладывания постепенно, и для этого нужно меняться и самим родителям. И приходить домой часов в пять, и ужинать пораньше, и завершать дневные ритуалы. Потому как, если вы хотите детей укладывать в семь, а сами падать в час ночи

— ничего хорошего из этого не выйдет. Дети уже в пять-шесть утра будут бодры, а вот вы — совсем нет.

Использовать мультики с пользой

Но не так, как вы привыкли. Для чего вы их используете обычно? Чтобы что-то сделать? Большинство мам детей старше трех лет мультфильмы включают хотя бы раз в день. Вопрос — зачем? В среднем полнометражный мультфильм — это полтора часа. Поменьше — полчаса, минут сорок. Значит, вы могли бы в это время побыть с самой собой (а не посуду мыть и не в Интернете копаться). Но не злоупотребляйте. Одного мультика в день более чем достаточно, и это не стыдно и не ужасно, если в это время вы занимаетесь самой собой.

Договориться с мужем

Например, что вечером он детей забирает из садика и гуляет с ними. Или в выходные утром уходит с ними по делам, оставляя маму одну дома. Или же, наоборот, можно попросить его остаться, а самой уйти в ближайшее кафе с тетрадкой и ручкой (но есть шанс, что вы там не сможете побыть в тишине). Муж может быть вашим подспорьем, если увидит, как на вас действует ваше личное время. Покажите ему, как это выгодно, вот так вкладывать в вас, инвестировать собственные силы и время!

Использовать дневной сон детей

Открою вам тайну. Этот самый сон гораздо больше нужен маме, чем детям (особенно подросшим). Многие дети готовы от него отказаться уже года в два-три, но для мамы — это конец света, потому что теряется самое важное. Поэтому не тратьте это драгоценное время на мытье полов и приготовление ужина. Все это лучше сделать вместе с ребенком. А время его тихого часа — подарите самой себе, и не пожалеете. Да, только не сидите просто так в Интернете — это совсем не наполняет! Лучше уж в ванне полежать, книгу почитать или сделать записи в дневник.

Объединиться с подругой

Чтобы сидеть с детьми по очереди. Например, сегодня вы берете к своему карапузу ее малыша на пару часов. Особенно здорово, если ваши дети тоже дружат. Она в это время занимается собой, делает то, что ей сейчас важно и нужно. А завтра — уже ваша очередь.

Есть еще и бабушки, и няни, и различные почасовые детские комнаты в торговых центрах, группы дневного пребывания детей — вариантов очень много. Я об этом не пишу, потому что сама этим не пользуюсь — у меня нет ни няни, ни бабушки под рукой, в садик мы тоже не ходим. Но у других эти варианты тоже отлично работают. Если вы захотите — возможности найдутся сами собой.

Что в это время делать?

Но тогда встает другой важный вопрос — и что я должна в это время делать, чтобы потратить это драгоценное время не зря? А то потом будет жутко стыдно. Время-то у ребенка и быта отобрала, а куда потратила? С пользой ли? Давайте определимся, что главная польза здесь — это ваше самочувствие. Если вы после этого чувствуете себя отдохнувшей, доброй, любящей и полной сил — или хотя бы чуточку энергичнее, чем раньше, — все уже было не зря. Так все-таки что для этого можно делать?

Ничего

Можно вообще просто и бессовестно поспать. Ключевой фактор — это время, которое не направлено на какой-то конкретный результат, который потом нужно кому-то показать. Это некий процесс, от которого вы должны получить удовольствие. Представляете, каждый день выделить себе час-два времени, когда вы никому и ничего не должны! Когда от вас не требуется ни принимать решения, ни решать проблемы, ни достигать каких-то результатов. Время простого наслаждения обычными вещами, на которое обычно так жалко выделить часок. Это время для вас. И главное, чтобы вам в этот момент было хорошо. Как вы это состояние получите? Вам виднее, правда? Кто-то поедет в тир стрелять по бутылкам, кто-то погуляет по лесу, кто-то книгу сядет писать.

Заниматься уходом за своим телом

Приятным. Это важно. То есть не зверски выдирать себе волосы и не изводить себя какими-то ужасными процедурами (как вы в этом во всем отдохнете?), а например, нанести масло по всему телу, принять ванну, сделать маску для волос, для лица, перебрать гардероб, потанцевать, заняться растяжкой — да мало ли приятных занятий найдется для женщины!

Заниматься творчеством

Опять же не для результата, а просто погрузиться в процесс, как выразилась одна преподавательница по рисованию, «чтобы аж слюна капала на ваш листочек». То есть отдаться процессу творчества всем телом, даже если результаты ничем не отличить от школьных поделок. Я настаиваю, что творчество в любой форме необходимо каждой женщине. Без него мы теряем свою психическую гибкость, легкость, многогранность. Творчеством нужно заниматься всем, а не только тем, кто это потом продает! Поэтому смело берите краски и творите свои шедевры, в которых главное не итоговая картинка, а процесс творения.

Писать «утренние страницы» или вести дневник

Один из способов упорядочить свой ум, понять саму себя — это утренние страницы. Метод достаточно простой и уже многим известный. Каждое утро необходимо от руки написать не менее пяти тетрадных листов, выложив туда все из своей прелестной головы. Это необязательно перечитывать или размещать в Интернете. Просто аккуратно достать черт-те что из своей прелестной головки и отдать это бумаге. Это очень сильно помогает «упорядочиться». Как и регулярное ведение дневника. Опять же — лучше от руки.

Читать книгу

Чтение книг, если вы это любите, также может быть очень полезным. На книгу-то время вообще очень трудно найти, особенно мамам. Не горит ведь, правда? Можно и через год почитать, и лет через десять. Но если это одно из ваших хобби, то зачем откладывать?

Уделять время своему хобби

Если у вас есть какая-то отдушина, то вам проще многих других девушек, у которых этой отдушины нет. Вы просто можете взять и отдать это время любимому занятию. Если же у вас отдушины пока нет — стоит поискать и найти. Важный момент — отдушин и хобби может быть много, со временем они могут меняться, трансформироваться — и это нормально.

Ходить в храм

Для меня этой самый лучший способ, хоть и не всегда доступный. Ведь для этого храм должен быть в пешей доступности. Когда мы живем во Вриндаване (в Индии), мое личное время настает с шести до восьми утра, в это время я одна ухожу в храм. Часть детей еще спит, остальные — в хорошем настроении. А я — наполняюсь за эти два часа до краев настолько, что мне легко весь день быть в эпицентре нашего балагана и не испытывать на эту тему переживаний.

Читать молитвы

Если не дойти до храма, можно хотя бы дома тихонечко помолиться, как умеешь и сколько можешь. И сил наберешься, и спокойствия уму прибавится. Ведь для молитвы тоже хочется некоей внешней тишины, правда?

Здесь могут быть любые другие варианты, которые вам лично нравятся, которые дают вам силы, которые помогают вам отдохнуть. Главное ведь в том, чтобы по истечении вашего часа для самой себя (или у кого сколько получается) вы чувствовали себя свежей, полной сил и готовой снова и снова любить, принимать, терпеть, объяснять и быть рядом не только телом, но и душой. Попробуйте найти в своей жизни такую возможность, и в вашем состоянии многое изменится. Проверено на себе!

Практическое задание. Время для себя

В ближайшие дни вы должны выделить по часу времени — минимум — только для себя. Обязаны. Делать в это время можно что угодно: спать, читать, лежать, гулять, сходить куда-то одной и так далее. Ваша задача — найти возможности для этого. Встать утром раньше всех? Лечь позже всех? Попросить кого-то помочь? Уделить себе это время в детский дневной сон? И главное, что вам нужно сделать в этот час, — не пытаться делать что-то

полезное. Делайте то, что делается. И не корите себя, если просто пролежали в кровати. Может быть, усталость накопилась. Это же ваше время, вы можете потратить его так, как вам хочется, даже на «лень»!

Глава 8. Распрощайтесь с эгоизмом

Постойте, почему же мы так сразу переходим к разговору о материнском эгоизме? Ведь только что мы благословили всех молодых матерей на то, чтобы они уделяли себе больше времени, больше отдыхали и активнее заботились о себе. Не слишком ли противоречивые советы дает Ольга Валяева?

Давайте разберемся для начала, что такое настоящий эгоизм, а что с ним не стоит путать. Обратимся к словарю Даля: «Эгоизм — себялюбие, самотность или самовство; забота об одном лишь себе, без вниманья к другим». И далее: «Эгоист — тот, кто добр к одному себе, а до других ему нужды нет». Улавливаете суть? Дело не в том, что именно мы делаем, а в том, кому и какой цели мы посвящаем плоды своей деятельности. Под разными углами можно при этом рассматривать абсолютно все действия: и те, что кажутся нам на первый взгляд «правильными», и те, что так часто осуждаются нами совершенно зря.

Приведу пару примеров. Допустим, молодая мама хочет сделать себе красивый маникюр: это хорошо или плохо? Конечно, это замечательно, если она готовится к тому, чтобы оставить малыша на пару часов с заботливой бабушкой и провести с мужем редкие минуты вместе в кафе неподалеку от дома. Это и ее настроение улучшит, и мужа приятно удивит, и вдохновит ее на новые подвиги на домашнем поприще. А если она уделяет внимание «красе ногтей» по паре часов каждый день только для того, например, чтобы выложить новую фотографию в свой «Инстаграм», а в это время ее ребенок забыт, заброшен, его жажду общения она «заткнула» бесконечными мультфильмами? Пожалуй, такая женщина ведет себя эгоистично.

Или, наоборот, малышу уже полтора года, и мать ребенка решала закончить с грудным вскармливанием. Ах, как же так, ведь это рано, воскликнут сторонники бесконечных кормлений грудью. Но, допустим, ее малыш уже активно осваивает общий стол, не имеет никаких проблем со здоровьем, да и отец ребенка настаивает на том, чтобы завершить наконец процесс и вернуть ему монополию на грудь супруги. Почему бы и нет? Если все члены семьи пришли к единому мнению, малыш легко переключится на новое питание, а в семье сохранится лад. Теперь представим, что другая женщина в подобной ситуации, заручившись поддержкой на женских форумах, решает кормить малыша дальше — скажем, до трех лет. Ее муж явно обижен и недоволен, что с ним не считаются, его мнение никого не интересует. Отношения в семье стремительно охлаждаются, мать

— устала и вымоталась, но ее слишком беспокоит мнение «коллег по цеху», чтобы идти ему наперекор. К тому же она не готова расстаться с ролью самого важного человека для своего ребенка, которого никто не сможет заменить даже физически. Так кто же из них — настоящая эгоистка?

Думаю, теперь вы все поняли правильно. Материнство и эгоизм несовместимы: это самое главное, от чего приходится отказываться матери. Постоянная зацикленность на самой себе не даст матери слышать и видеть потребности детей и супруга. И, тем более, не позволит ей эти потребности удовлетворять. Ее собственные интересы будут для нее дороже. Эгоизм же усиливает внутренние конфликты матери и быстрее сжигает ее внутренние ресурсы, поэтому пересмотр своей позиции в этом случае может сыграть роль хорошего предохранителя в трудные времена.

Мы же часто слишком много думаем о себе: во время беременности мы переживаем за свою фигуру, которая может растолстеть, мы переживаем за свою грудь, которая может утратить форму, за растяжки на своем животе. Даже во время родов мы переживаем больше всего за себя — за ту боль, которую испытываем мы, за травмы, полученные нами. Иной раз просим сделать врачей все быстрее и проще — для нас, что не всегда хорошо для ребенка.

Мы переживаем за свою самореализацию в обществе, которой вроде бы в материнстве нет (что неправда), за свой ум, который может затупиться дома, за то, что мы не так выглядим после родов, как прежде, за свою усталость, за свои нервы от детского плача, за свои упущенные возможности. Любая послеродовая депрессия — это как раз кризис махрового эгоизма, которому приходится потесниться.

Мы хотим, чтобы дети не мешали нам спать, ходить на вечеринки, в магазины и рестораны. Чтобы они не перестраивали нашу жизнь под свои нужды, чтобы мы могли делать все то же, что и раньше. Нас раздражает, что теперь даже в ванну одной не сходишь, не говоря о туалете. А придешь в ресторан, так если раньше сидели бы и разговаривали часа три, то теперь быстро поели, покраснели за бардак под столом и детские крики и убежали. Ни насладиться вкусом блюд, ни пообщаться, ни отдохнуть.

Современные люди на себе очень зациклены. Что там говорить, если у нас принято самим себя фотографировать несколько раз в день и выкладывать «селфи» в Интернет. Именно поэтому нам так сложно становиться родителями. Весь мир-то живет, как и прежде: все отдыхают, строят карьеру, хвастаются

своими фигурами в бикини. А тут ты сидишь такая с плачущим ребенком на руках который месяц, с дредами на голове (просто забыла, когда волосы свои последний раз мыла), в растянутой майке. Жизнь проходит зря и мимо, всем вокруг хорошо, а тобой владеет какой-то кричащий комочек. И сразу так себя жалко, бедную-несчастную, не рассказали ведь, чем этот многообещающий аттракцион закончится!

Мы думаем, что ребенок появится, а мы будем жить как раньше. И многие для этого прикладывают невероятные усилия, например, берут себе ночную няню, которая вместо них будет не спать с ребенком, переводят его на искусственное вскармливание, чтобы можно было легко оставить с кем угодно на любой срок, и очень рано отдают в детский сад, чтобы можно было бóльшую часть дня жить без этого рабовладельца с лицом ангела. Мы не готовы отказываться от своих интересов ни на минуту. Мы не готовы посвятить себя полностью кому-то даже в течение года. И находим миллионы оправданий этому.

А когда ребенок подрастает, мы начинаем с его помощью самоутверждаться и тешить свое же эго — его успехами, уровнем его английского, элитностью школы, сложностью его программы и количеством развивающих занятий. В любом месте, куда мы приходим с ребенком, нам важнее всего, как нас самих оценят. Получим ли мы оценку «хорошая мать» или же нет. И если ребенок своим поведением нам мешает такие оценки получать, то иной раз лучше его никуда с собой не брать и хвастаться только его красивыми фотографиями из студии.

Нас так редко волнует, а чего хочет и что чувствует ребенок, насколько ему больно и страшно во время родов, насколько ему непросто дается наша беременность: а в Ведах говорится, что для него этот период очень труден, он вспоминает все свои воплощения! Нас мало заботит и то, какую боль ему доставляют зубки, которых пока не видно, как ему страшно засыпать одному, как ему трудно без маминой груди, как ему одиноко, даже если мама в другой комнате. Мы не изучаем детскую психологию, зато проглатываем тонны книг о том, как привлечь и удержать мужчину. Нам не интересно, о чем тот или иной кризис, лишь бы быстрее закончился. И чем занят ребенок, нам тоже неинтересно, лишь бы не мешал сидеть в социальных сетях и ничего не ломал. Мы все время от детей что-то требуем, даже не разобравшись, способен ли ребенок в этом возрасте «сидеть спокойно», «есть аккуратно», «говорить правильно» и «вести себя прилично».

Конечно, большинство мам детей на произвол не бросают, живут без ночных нянь и терпят. Правда, это мало что меняет, ведь как они терпят? Сжав челюсти. Напряженно. Тяжело. Потому

что эгоизм в нас все-таки силен. Мы уже успели привыкнуть жить для себя, жить в удовольствие, жить ярко. А если пожить ярко не успели, то еще более напряжены в ожидании того дня, когда наконец сможем. Когда уже вырастут эти маленькие тираны, которые так нахально распоряжаются нашей жизнью!

Поверьте, они вырастут. И очень быстро. Не успеете оглянуться. Десять и двадцать лет пролетят, как несколько мгновений. Вот только что останется внутри этих детей, мамы которых так и не смогли себя посвятить им целиком и отдать без остатка даже на пару лет?

Сколько я слышала таких грустных историй от уже взрослых девушек, которые выросли почти сиротами при живых родителях, которых почти сразу после рождения сдали бабушкам или в ясли, которых использовали в хозяйстве и никогда не интересовались тем, что у них на душе. Столько боли в их взглядах, боли от отверженности самым близким человеком, которому просто было всегда не до тебя. Что может быть хуже, если ты с самого начала своей жизни никому не нужен и не интересен?

Не рожайте детей до тех пор, пока вы не захотите их. Всем сердцем не захотите отдать свою любовь маленькому человечку, отдать все, что у вас есть, и даже то, чего у вас пока нет. Пока вы не будете готовы к такому самопожертвованию, к такому служению, к стопроцентной самоотдаче. Жить в его ритме, вслушиваясь в его потребности. Даже себя наполнять только для того, чтобы отдать — ему и мужу. Не рожайте, потому что «пора» или «надо», ребенок — это ведь не игрушка, это маленький человек. Личность, со своими потребностями и особенностями.

Рожайте детей тогда, когда вы действительно этого хотите. Когда вы готовы на насколько лет отказаться от многого ради маленького человека. Когда вы действительно готовы переключиться с самих себя — на него. Когда вы в первую очередь думаете не о том, как вы сами будете выглядеть после родов, а о том, как будет выглядеть ваш малыш. Когда вы готовы пожертвовать формой своей груди ряди того, чтобы он получал самое лучшее в мире молоко. Когда вы готовы не спать всю ночь без пробуждения и готовы отказаться от каких-то развлечений ради того, чтобы вырастить маленького здорового человека. Когда вы готовы отдать ему все, что у вас есть, всю себя, не пытаясь что-то зажать или припрятать. Понимая, что это временный период, как сдача некоего сложного проекта. И это не призыв к прерыванию нежелательной беременности, если беременность уже случилась и ребенок пришел, значит, вы уже готовы к тому, чтобы с этим самым эгоизмом проститься.

Рожайте детей, когда вы готовы на несколько лет перестать быть своей собственной, когда вы готовы перестать жить только для себя — с пониманием, что ваша жизнь уже никогда не будет прежней. Когда вам есть что ребенку отдать и вам очень хочется его напитать и наполнить всем этим. Когда вы готовы поехать с ним на море и не стонать на тему того, что вам самой никак не получается искупаться. Когда вы согласны с тем, что первые пару лет вы станете его самой лучшей игрушкой. Когда вы готовы потерять всю свою свободу и независимость и стать взаимозависимой — до скончания своих лет.

> Дети — это не аксессуар, не красивое дополнение и не игрушка. Дети — это очень серьезно и навсегда. Они живые. Они — люди.

Если вы рожаете ребенка, то именно вы становитесь его центром жизни в первые несколько лет. Готовы ли вы к этому? Разделить с ним все: и радости первых открытий, и боль первых

падений? И ночные колики, и вылезающие зубки, и первые слова и шаги? Готовы ли вы вычеркнуть из своей жизни временно — или надолго — многие приятные для вас, но не особо нужные ребенку вещи? Готовы ли вы, например, отказаться от работы и карьеры? Чисто гипотетически? Как минимум — готовы ли вы это поставить на паузу — лет так на пять или десять? Отодвинуть свое «А я хочу!», не задумываясь, — в сторону, когда дело касается потребностей маленького человека, и при этом не ощущать себя несчастной жертвой?

Рожая ребенка, будьте готовы отдаться ему целиком, без остатка. Чтобы он мог владеть вами: вашим телом, вашим сердцем. Не нужно становиться его рабом или жертвой, станьте для него целым миром на несколько лет, станьте его вселенной, его домом, его светом, его теплом. Будьте такой же, как солнце, которое отдает себя нам в полной мере и при этом продолжает жить своей жизнью и своим ритмом. Его запас света не кончается, и каждый день оно готово светить нам, не жалея сил.

На самом деле, материнство не мешает ничему. С детьми можно путешествовать, выходить в свет, реализовывать свой творческий потенциал. Детей можно и нужно развивать, обучать. Вопрос лишь в том, что является целью, на чем вы сосредоточены, что является для вас главным? Я знаю примеры мам, которые в отпуске целыми днями водят ноющих детей по достопримечательностям, смотреть на которые детям откровенно скучно. И знаю тех, кто изнывает от тоски на пляжах, но «ради детей». Как будто невозможно найти некий третий вариант, при котором хорошо и интересно будет всем — всем по потребностям и от всех по возможностям.

От многого ли нам реально нужно отказаться? Так ли много жертв требует от нас рождение ребенка? Нет. И спать достаточно можно с его рождения, и жить интересно не в ущерб ребенку возможно, и даже самореализация выстроится. Единственное, от чего придется отойти, для того чтобы стать настоящей матерью, — это эгоизм. Это вечное «я, мне, мое», это зацикленность на самих себе, сфокусированность исключительно на собственных интересах и желаниях.

Практическое задание. Что чувствует мой ребенок?

Давайте попробуем применить системную терапию в домашних условиях просто для того, чтобы хоть чуть-чуть понять, что чувствует наш ребенок. Даже если ему всего несколько месяцев, а тем более — если ребенку уже много лет. Для этого вам понадобится листок, ручка и немного свободного времени.

Напишите на бумаге имя и возраст ребенка. Например, «Маша, шесть месяцев» или «Петя, 13 лет». Положите этот листочек на пол недалеко от себя.

Затем вдохните, выдохните — несколько раз. Чтобы внутри образовалась некая тишина. Попросите поддержки Высших сил. Закройте глаза. И встаньте на ваш листочек. Несколько раз проговорите про себя «Я — Маша» или «Я — Петя» и попробуйте отследить свои ощущения.

Как вы себя чувствуете? Что говорит ваше тело? Какие эмоции вы испытываете? Где у вас появился дискомфорт? Что вам хочется сказать? Какие мысли у вас возникают? Чего вам хочется?

Не бойтесь открыться этим чувствам, отключите голову, не оценивайте, как вы сейчас выглядите. Это очень простой и быстрый способ получения достаточно достоверной информации о чувствах ваших детей. Подобного рода упражнения мы будем активно делать в следующей книге — «Исцеление женской души», сейчас же я предлагаю вам попробовать попрактиковать только это упражнение, может быть, ваши отношения с ребенком или детьми изменятся. И не забудьте, сойдя с листочка, поблагодарить Высшие силы и напомнить себе: «Я больше не Маша, я — Катя (подставьте свое имя)».

Глава 9. Как все-таки успеть все?

Логическим продолжением темы о свободном времени является поиск ответа на вопрос: «Как успеть все?» Часто меня спрашивают, где я беру время для своих дел. Неужели у меня в сутках больше часов, чем у других, а может быть, у меня выросла дополнительная пара рук с рождением третьего и четвертого ребенка? Или у меня есть няни и помощницы? Или с нами живут бабушки? Или статьи пишут нанятые люди? Как с четырьмя детьми без садиков и школ, бабушек и нянь можно успевать не просто выживать, а путешествовать, общаться, заниматься творчеством, писать книги? Наверное, со стороны кажется, что я успеваю очень много, но я еще раз повторю, что не предпринимаю над собой никаких сверхусилий и тем более не занимаюсь никакой деятельностью в ущерб семье и детям. И вообще меня часто можно найти в кровати — днем! Но это уж совсем по секрету.

Просто у меня есть некие правила, которых я стараюсь придерживаться. Давайте я с вами поделюсь ими.

1. Не пытаться успеть все

Для начала нужно спуститься с небес на землю. Если ребенок у вас первый, не нужно пытаться успевать столько же, сколько до его рождения. Это нереально. Дети меняют нашу жизнь раз и навсегда. А уж быт в первые годы меняется бесповоротно. Нужно определять приоритеты, выбирать, что важнее. Вы думаете, я успеваю все, что мне хочется? Да у меня черновиков в компьютере больше, чем готовых статей. Мне часто приходится выбирать, что сделать сейчас: погладить или доделать видео? Полежать в ванной или помыть пол?

Успеть все нереально, от такой постановки вопроса легко сойти с ума. Говорят, что вы можете выбрать только два пункта из трех: дети, душевное здоровье и порядок. Все три вместе не уживаются. И это правда. А если у вас есть еще какое-то хобби или работа, любимое дело, то совместить все четыре составляющие практически невозможно — вам просто не хватит или рук, или нервов. Поэтому выдохните и перестаньте гнаться за идеальным результатом. Определите свои приоритеты — и делайте акценты на них. Об этом как раз пункт два.

2. Главное внимание главным вещам

Что именно вы пытаетесь успеть? Запишите весь список своих дел, проектов, а потом рассортируйте их по важности и срочности. У вас получится четыре категории: «важно и срочно», «не важно и срочно», «важно и не срочно» и «не важно и не срочно». Подробнее об этом можно почитать у Стивена Кови.

Если вы уберете из своей жизни неважные дела, срочные и несрочные, у вас уже появится много времени. А если вы начнете осознанно инвестировать время в то, что важно, но не срочно, из вашей жизни могут пропасть «пожары» и чрезвычайные происшествия.

Давайте разберем на примере. Уборка дома — это важно. Если весь дом уже в ужасном состоянии, то это и важно, и срочно. Нужно все бросать и идти разгребать завалы. Например, такое бывает у меня, если я какое-то время болею и дети предоставлены самим себе. Тогда уборка становится приоритетом номер один, и я много времени и сил трачу после на наведение порядка.

А есть рассматривать уборку как постоянный процесс и стиль жизни? Поел — помыл тарелку, каждый вечер загрузила стиральную машину, посудомойку — утром все разложила по местам. Как только дети разлили на пол сок — сразу вытереть. Но это же не срочно, хотя и важно. На этом же построена система «Флай-леди», или система по поддержанию домашнего порядка, о которой вы можете прочитать в Интернете. Главное правило: не допускать завалов, каждый день делать свою рутину понемногу, по чуть-чуть — важного и несрочного. Есть и неважные дела: в моем понимании это, например, тридцать раз в день натирать паркет до блеска, протирать каждый день пыль со всех книг в шкафу и другие перегибы.

Возьмем еще один актуальный пример — лечение зубов. Если зуб уже болит, то лечение его — это срочно и важно. Не срочно — это чистить зубы, получать достаточное количество кальция с едой, регулярно бывать у врача с проверкой. Если этого не делать — придется все время ставить пломбы. А неважным здесь будет, например, украшение зубов стразами.

А если говорить о неважном? Это могут быть просмотры телевизора, чтение газет, серфинг в Интернете, разговоры ни о чем с неинтересными людьми, обсуждение политики и экономики, чужие дела, которые на вас навешивают, например, на работе… Да, даже сама работа у женщины часто как раз из категории неважного. Много нервов, сил, зарплата небольшая, и вообще непонятно, ради чего все муки. То есть категория неважных дел — это то, на что тратить время и не стоит. Мы телевизор не смотрим уже лет девять. Практически не читаем новостей. И так далее.

Я стараюсь, наоборот, инвестировать свое время по максимуму в важное и несрочное. Для мам это могут быть, кроме всего прочего: сон (а вы думали! это очень важно, но обычно откладывается на потом), уход за собой (важно, но ведь может подождать еще лет десять), хобби (жила же без хобби и еще проживете, да?), отношения с мужем (он вообще потерпит!), разговоры с детьми (не обучение и развитие, а именно общение по душам), общение с единомышленницами (это совсем не пустые разговоры), общение с природой (вот уж что всегда откладывается на потом!). Список можно продолжать.

Подумайте, что для вас является важным, но не срочным, что вы все время откладываете на потом? И почему бы не попытаться инвестировать в это время сознательно? Уже сейчас, вместо телевизора и Интернета, например.

3. Сначала дети, потом все остальное

Это в продолжение второго пункта. Дети — это мой приоритет, мое самое важное дело сейчас. Если я сделаю все, но в течение дня не побуду с детьми столько, сколько хочу я и они, — я буду не удовлетворена в итоге. А если я хочу еще и успеть поработать, то я тем более должна сначала отдать все детям.

Если я спланирую свой день так, что сначала сделаю все, что хочу, по работе, а потом то, что останется, — отдам детям, ничего не выйдет. Дети, которые не получили свою дозу внимания, работать не дадут. Начнется постоянное «Ма-а-а-а-а-ам» и так далее. Это будет раздражать, процесс растянется на весь день. В итоге — ни приятного общения с детьми, ни продуктивной работы. Все по нулям.

Если же я сперва занимаюсь ими и только потом работой — иногда вечером, иногда — не сегодня, то получается гораздо продуктивнее. Часто бывает, что я работаю днем, когда малыши спят, а старшим мамы уже хватило, они заняты своими делами, а я — своими.

4. Ежедневные маленькие шаги

Мы часто ставим себе большие цели и пытаемся достичь их с одного прыжка. Например, написать книгу — сесть и за месяц написать. Если каждый день работать, часов по шесть-семь-восемь, то через месяц — она готова. Но для женщин, особенно для мам, это слишком стрессовый вариант. Ведь есть и другие обязанности, дела, опять же, дети.

И если вот так за месяц сделать намеченное не получается, то

мы часто выбираем вообще пока что не делать ничего. «Потом, когда будет время, тогда и сделаю». Но это «завтра» может и не настать никогда. И что же тогда? Есть и другой сценарий жизни, который мы учимся практиковать в наших «Марафонах»: тренингах достижения целей, которые проводим на сайте marafon.ru. Мы вместе идем маленькими шажками к большим целям каждый день. Маленькие шаги — это не так трудно, не так страшно, это вполне понятно. И в этом процессе нет стресса, который истощает и усложняет все дела. А двигаясь плавно, в своем темпе, мы уменьшаем расстояние до своей цели. И через месяц может оказаться, что заветный результат уже так близко. Такая простая магия.

Мои книги писались долго, годами, потому что сначала рождались статьи, потом они группировались по темам, дописывалось недостающее. И так далее, почти каждый день я делала хоть что-то: написать статью или закончить набросок, просмотреть редакторский вариант и внести правки, набрать интересных цитат по теме, сделать небольшие записи наблюдений. И так далее. Поэтому в среднем каждая книга готовится у меня год. Или даже больше. Эту я начинала писать, когда детей было двое, а заканчиваю, когда их уже четверо.

Если всю жизнь откладывать свою стройность, можно так и остаться в ненавистном размере одежды. А можно начать изучать правильное питание — и маленькими шагами понемногу переходить к нему. Можно всю жизнь откладывать изучение иностранного языка, развитие своего хобби, уход за своей красотой. А можно каждый день делать маленькие шаги в сторону желаемого. Маленькие шаги складываются потом в одно большое дело. Мои статьи, которые я пишу уже столько лет, потихоньку собираются в книги. Только потому, что я почти каждый день делаю какие-то маленькие усилия в этом направлении.

5. Не планировать время для работы

Иногда очень хочется сделать что-то важное: написать статью, записать новое видео, дописать начатое и так далее. И тогда я начинаю напряженно ждать, когда же дети уснут. Вот уснут — и я смогу сделать все. Но чем сильнее мои ожидания, тем дольше происходит укладывание. Всегда. Чем более я расслаблена в этом процессе, тем быстрее мои энерджайзеры превращаются в милых сопелок. В итоге у меня появились тетрадки и файлики, куда я собираю идеи и дела. Нужно сделать это, написать вот это, сюда вот это вставить. Как только мысль появилась — я ее туда выкладываю. И возвращаюсь к ней тогда, когда есть время и

желание.

6. Иногда лучше ничего не делать и отдохнуть

Идей всегда много. Сделать что-то хочется всегда. Но, если я не буду отдыхать, я быстро превращусь в мегеру. Работа не должна делаться ценой нашего здоровья. Поэтому я не каждый день что-то делаю. Иногда даже компьютер не открываю. Дети уснули — и я сплю с ними. Выспалась, набралась сил — завтра можно и подольше посидеть.

И это очень важно для мамочек! Я знаю многих, которые жалуются на недосып, который по большей части можно наверстать — и достаточно просто. Просто ложиться спать вместе с ребенком, не пытаясь делать что-то еще. Здоровье и эмоциональная наполненность важнее свершений. Сначала стоит позаботиться о себе, а потом уже что-то делать. Если я в хорошем настроении, то я за час или два сделаю в три раза больше, чем если я устала и не выспалась.

7. Не заниматься ерундой

Проверено: чем больше детей, тем сильнее жалко времени на какую-нибудь ерунду. Уже не будешь просто так сидеть в Интернете часами, читать случайные журналы, смотреть телевизор. Время становится более ценным, на вес золота. И каждую появляющуюся свободную минуту ты уже используешь разумно. Даже если «всего лишь» спишь — это тоже инвестиция времени в себя и свою красоту. Это опять же о том, что главное внимание стоит уделять главным вещам — и убирать все, что относится к категории «неважное».

8. Больше физической нагрузки

Чем сильнее дети устают физически, тем проще и быстрее они засыпают. Поэтому я стараюсь организовать им много движения. Бассейны, догонялки, лазалки, борьба — все что угодно, чтобы малыши больше двигались и не сидели на месте. А то в наш век так легко весь день просидеть на одном месте — занятия, книги, компьютер… Кстати, и мамам движение идет на пользу. Не только улучшает фигуру, но и способствует выработке гормонов удовольствия. Чем больше я двигаюсь, тем больше у меня сил, вдохновения, идей.

9. Ритуалы

Входить в рабочий ритм помогают ритуалы. Когда примерно в одно время, в одном месте, с одинаковыми действующими лицами делаешь одно и то же. Например, я всегда выбираю в любом жилище то место, где я буду писать. И прихожу только туда. Со мной всегда есть какой-то «спутник»: например, ряженка, кефир, пророщенные зерна, вода, кокос. В одних и тех же местах работать со мной ходят одни и те же вещи. Это позволяет быстро настроиться на нужный лад. Только села — и уже работаю. Без разогрева и лишних движений.

10. Режим для

Об этом говорить можно много. Мой идеальный режим — это когда дети встают в пять-шесть утра и ложатся в шесть-семь вечера. В связи с переездами и сменами часовых поясов режим сбивается, и нужно время, чтобы вернуть его на круги своя. Если едешь с Востока на Запад, режим сам по себе становится благостным. Если же едешь на Восток, то может потребоваться неделя или две на перестройку.

Для меня этот режим удобен по многим параметрам. В качестве аргументов «за» и мотивация рано вставать, и то, что после засыпания детей у меня еще есть силы работать, и то, что, даже задержавшись после их укладывания за компьютером на два-три часа, я все равно ложусь вовремя. А еще, если встаешь рано утром, день становится гораздо длиннее и сил гораздо больше — проверено на себе много раз.

Дети в таком режиме тоже живут, на мой взгляд, гармоничнее, и для их здоровья, психики и нервной системы это полезно, хотя это подойдет не всем. Если мама и папа приходят с работы только в семь-восемь, то, конечно, раньше десяти уложить детей спать — трудно.

11. Замедлиться

Чем больше у вас дел, которые вы не успеваете, тем быстрее вы пытаетесь все сделать. Чем быстрее вы делаете свои дела, тем больше в вас напряжения. Вообще уже одно только слово «успеть» сразу вгоняет вас в стресс. Потому как успеть все невозможно — даже без детей. А если дети уже есть? Поэтому работает обратный принцип. Замедлиться. Нарочно. Специально. Организм расслабляется и становится более продуктивным. Чередовать работу и отдых, позволять себе просто полежать, уменьшить планы на день, делать в своем календаре для себя день без дел, пустой и свободный. Да, для этого также полезно лечь спать

пораньше. Кажется, вся глава получается об этом!

12. Наслаждаться процессом, а не результатом

В каком-то смысле женщинам не повезло. Наша жизнь ни в какой точке не бывает результатом. Это всегда процесс. Чисто дома бывает пять минут, пока в дом никто не зашел. А потом снова нужно тут протереть, здесь убрать, это разложить по местам. Нет конца и края в готовке: особенно в большой семье. У меня иногда ощущение, что я целый день только и делаю, что кого-то кормлю. И так по кругу. Нет конца и края грязному белью, грязной посуде, детским шалостям. И даже за собой ухаживать нужно все время. Не получится так: привела себя в порядок полностью — и результат долговечен. Снова и снова нужно наносить крем, красить ногти, укладывать волосы.

Но это же и становится нашей сильной стороной. Если результат недолговечен и недостижим на долгое время, то зачем к нему стремиться маниакально? Если идеально чисто сделать дома невозможно, то можно перестать все время натирать полы: просто вымыть их один раз в день — и успокоиться и делать что-то другое. Опять же не стремясь довести до завершения прямо сейчас, давать себе разрешение некоторые дела вообще не заканчивать, например какие-то рукодельные штучки, которые уже не нравятся.

Если наши планы на день — не в результатах, а в процессах, то успеть получится многое. Например, я не ставлю себе план написать три главы в день. Посидеть с книгой полчаса-час-два, а там — как получится. Иногда получается и несколько глав, иногда завершение каких-то набросков, иногда — просто редактирование текстов. И удовлетворение внутри остается. Я ведь планировала не результат, а процесс.

13. Работа никуда не денется, а дети растут

Мне нравится фраза: мы работаем, чтобы жить, а не живем, чтобы работать. Для мужчины работа может являться главной целью — какое-то время, и ему это будет даже во благо. Но с женщинами совсем другая история. Пока я перекладываю бумажки где-то за зарплату, делаю то, что мне не нравится, улыбаюсь тому, с кем не стала бы общаться, в другом месте растет мой ребенок. И этот день из его жизни уже никогда не повторится. Никогда, представляете? Он не сможет разделить со мной свои радости и трудности этого дня. А завтра он будет совсем другим человеком. И этот день снова пройдет мимо меня.

Три месяца жизни моего старшего сына, которые прошли мимо меня, пока он был с няней, я никогда не забуду. Я пыталась делать то, что от меня хотел начальник, ради денег. А в это время мой родной мальчик скучал по мне и рос, становился взрослее, получал новый опыт. И отдалялся от меня. Больше я такого не желаю, ни для себя, ни для своих детей. Я хочу быть с ними, когда я им нужна. Потому что они для меня важнее, чем какие-то начальники и даже зарплаты, Поэтому я не веду семинаров, пишу столько книг и статей, сколько получается, нигде не выступаю. Моя главная ценность — это семья и наши дети. А они растут очень быстро.

14. Идите и поспите. Прямо сейчас

Это и правда помогает, а дела никуда не денутся. Сил, красоты и умиротворения добавится — а что еще нужно? И об этом же есть одна известная многим притча.

> Один мудрец взял пустой кувшин и наполнил его доверху небольшими камнями. Собрал своих учеников и задал им первый вопрос: «Скажите, уважаемые, полон ли мой кувшин?» На что те ответили: «Да, полон». Тогда мудрец взял полную банку с горохом и высыпал содержимое в кувшин с камнями. Горох занял свободное место между камнями. Задал мудрец второй вопрос: «Полон ли теперь мой кувшин?» Ученики вновь подтвердили, что полон. Тут мудрец взял коробку с песком и его тоже высыпал в кувшин. Песок просочился сквозь горох и камни и занял все свободное место. Еще раз спросил мудрец своих учеников, полон ли кувшин, и снова услышал утвердительный ответ. Тогда достал мудрый человек кружку, полную воды, и вылил ее в кувшин до последней капли. Засмеялись ученики, видя все это.
>
> И сказал мудрец: «Я хотел, чтобы вы осознали, что кувшин — это наша жизнь. Камни — самая главная составляющая жизни каждого: дети, семья, друзья, здоровье. Горох — это вещи, которые иметь приятно, но это не самое важное: дом, работа, машина, ценности и прочее. Песок символизирует мелочи, которых полно в жизни любого человека. Если сначала кувшин наполнить песком, не останется места для гороха и, тем более, для камней. Так же и в жизни: если тратить время на пустяки, не останется времени на самое главное.

Уделяйте сперва время своим родным и близким, себе и друзьям, а заняться уборкой, ремонтом всегда найдется время. Следует сначала тратить время на камни, все остальное — песок».

Мудрец уже собирался уходить, когда один из учеников задал вопрос: «А для чего же нужна была вода?» Учитель с улыбкой ответил: «Я добавил в кувшин воды, чтобы вам показать, что, как бы ни занята была жизнь, всегда найдется место для безделья».

Пусть в вашей жизни найдется место всему самому важному и всегда остается время на то, чтобы выспаться и отдохнуть.

Практическое задание. Главное внимание — главным вещам

Предлагаю вам сегодня задуматься о том, что в вашей жизни все-таки главное? Для этого есть хорошее упражнение из книги Стивена Кови.

Для начала запишите все роли, которые вы в этой жизни так или иначе исполняете. Например, женщина, личность, мать, жена, сестра, соседка, коллега, психолог, дочь и так далее. Пусть список будет большой, не пугайтесь этого.

Затем из всех этих ролей выберите только пять самых важных. Всего пять. Какие из них для вас главные?

Далее каждой роли из этих пяти добавьте одно важное дело на ближайшую неделю. Только одно, которое может что-то изменить, на что-то повлиять. Например:

• как жена — устроить мужу ужин при свечах или просто приготовить его любимое блюдо;

• как мама — сходить с ребенком в его любимый парк или прочитать вместе любимую книгу;

• как дочь — позвонить маме, отправить ей цветы или посылочку с подарками;

• как психолог — написать нужную статью для своих клиентов.

И так далее, на неделю — всего одно важное дело для каждой роли. Не пытайтесь ставить сразу сверхзадачи вроде «научить ребенка читать», достаточно пройти с ним несколько страниц букваря. А то мы, женщины, любим в качестве одной цели на неделю записать целый абзац из важных и нужных дел, чтобы потом снова стонать на тему «я ничего не успеваю!». Цели достижимые, реальные, не огромные. И при этом — важные.

А потом добавьте еще одну важную роль. Я — как личность.

Это даже больше, чем просто «женщина». И подумайте, что важного вы могли бы сделать и в этой роли в ближайшее время?

- Пересмотреть свою систему питания?
- Прогулки пешком по парку?
- Прочитать интересную книгу?
- Выучить десять новых слов на английском?
- Написать «письмо обид» маме?
- Сходить в храм?

И попробуйте за ближайшую неделю сделать всего шесть дел. Все остальное — как получится, а по одному важному делу для каждой роли — обязательно. И сравните, как вы себя будете чувствовать в итоге, когда самое важное все-таки сделано, а рутина — сама распределилась в остальное время.

Глава 10. Клуб материнской взаимопомощи

Как я уже говорила, иногда меня тоже «бесят» мои дети. «Бесят» — значит, пробуждают во мне не самые лучшие качества, то есть «бесов». Я могла бы притворяться идеальной и святой, но зачем? Лучше сказать честно: я такая же живая, как и все остальные. А то вы подумаете, что я летаю по воздуху и всегда улыбаюсь.

Я мама уже четверых детей, и самому старшему сейчас всего десять лет. И да, меня иногда все это чертовски выводит из себя. Капризы, бесконечное радио, сто миллионов вопросов в секунду, висения на груди, дерганье за волосы, «кушать-пить-писать», «хочу — не хочу», то, что даже в туалете сложно побыть с самой собой наедине… Чаще всего это переносится как норма, я даже этого не замечаю и не чувствую дискомфорта. Но, например, когда я болею (так случается, когда ты живая), тогда у меня просто нет сил все это терпеть. Хочется убежать и спрятаться куда-нибудь, чтобы никого не видеть и не слышать.

Болею я редко: слава богу. Но такие ситуации позволяют мне глубже понять, что срывы мамы на детях происходят только от пустоты внутри и обесточенности. В любой другой момент, когда силы есть, дети не могут выводить нас из себя. Тогда и материнство в радость, оно не становится тяжким крестом на долгие годы. Но, к сожалению, мам с тяжкой ношей гораздо больше.

Просто многие женщины даже не знают, что бывает как-то иначе, опустошенность — это их норма и их будни, они не догадываются, что сил в материнстве бывает много, как и вдохновения, и радости. Вечный бег: работа-дом-садик-магазин. Откуда всему этому взяться, если у нее даже на себя времени нет совсем? Я уже молчу о том, что она в храме не была уже много лет: некогда. Помните про эмоциональное выгорание? Оно ведь может случиться с каждой, а некоторые и вовсе живут в этом режиме практически всю жизнь.

О таких мамах никто не заботится: от них только требуют. Требует начальник делать работу много и быстро, муж требует борщ, ребенок требует конфету, бабушка требует порядок и горшок ребенку по возрасту. Никто не скажет им: «Милая, полежи, мы сами все сделаем». Никто не погладит ее, бедную, по голове, не возьмет на руки, чтобы она могла от этой гонки передохнуть. Напротив, ее заклюют за ее эмоциональность,

срывы, истерики. Как будто от этого вопрос решится и станет лучше хоть кому-то.

Нет тех, на кого женщина могла бы положиться, с кем рядом могла бы расслабиться. А если они есть, например родители, то видит она их очень редко. И тащит все на себе, тащит, тащит, как ломовая лошадка. Нравится ли ей это? Вряд ли. Но тащить-то надо.

А почему? Причину мы уже много раз называли на страницах этой книги, но я повторюсь. Потому что мы не просим помощи, вечно пытаемся сделать все сами — быстрее и надежнее — и еще отказываемся, когда помощь нам все-таки предлагают. Мол, да ладно, чего вы мне место уступаете, ну, подумаешь живот уже восьмимесячный — постою! Или, например, дотащу я и сама свои двадцать килограммов картошки до дома, всего-то пять станций метро и три остановки на автобусе. Со мной все в порядке, я здоровая, сильная, самостоятельная, я — «ух, какая»!

Допустим, сегодня и правда «ух, какая». Молодая, горячая, сил много. И мужу своему всем видом показывает, что авоськи из магазина таскать ей легко и радостно. Для мужа это становится нормой. Проходит десять лет, несколько родов позади, спина уже не та, запал — тоже. А муж так и не носит сумки: ему тогда еще доходчиво все объяснили. Он все это помнит: для него ничего не изменилось. Правда, несет свои сумки из магазина жена теперь чуть медленнее.

Я знаю множество мам, которые, даже заболев, все равно встают с кровати, как бы трудно им ни было, и готовят, убирают, стирают из последних сил. Как будто мир рухнет. А ведь, наоборот, у мира шанс появится! У детей — возможность стать самостоятельнее и позаботиться о маме, у мужа — возможность проявить свою любовь. И так далее.

Тяжело себя переучивать. Но оно того стоит. Попросить детей принести вам воды и лекарств, самим себе достать из холодильника фрукты и йогурт или сделать хлопья с молоком, попросить мужа дать вам полежать и поспать. Иногда даже можно попросить его взять отгул на работе, чтобы присмотреть за ребенком, если вы больны (какой кошмар, да?). Или пригласить на помощь бабушку и подругу.

«У нас это не принято», — скажете вы и будете правы. Но каков результат? Наше полное опустошение. И даже во время болезни, когда организм не просто намекает, уже просто бьет тревогу от усталости и стресса, в нашей жизни ничего не меняется. И сил нет. Ни на себя, ни на детей.

В такие моменты, когда они случаются у меня, мне лично стыдно перед собой. Даже не за срывы как таковые и не за слова,

сказанные сгоряча, хотя и за них тоже. А за то, что я маму собственных детей довела до такого состояния, что уже нет сил их любить и быть с ними. Что я своими играми в самостоятельность увлекаюсь настолько, что забываю самое важное, о чем забывать вообще не стоит никогда. О том, для кого я здесь живу, для кого силы коплю и для кого в конечном счете о себе забочусь.

И тогда у меня родилась идея. Я вспомнила восточных женщин, живущих большой общиной, которые поддерживают друг друга во всем, всегда готовы подхватить, заменить друг друга. Им ничего не нужно объяснять: они все понимают. Когда мы жили на Бали, моя горничная, не говоря по-английски, поняла, что я болею, принесла лекарство из дома, отвлекла малышей. Я не просила ее об этом, но она женщина, и она все поняла. И мне стало легче.

Что, если мы с вами переключим свое сознание с осуждения друг друга, с поиска ошибок друг у друга — на сотрудничество? Что, если мы почувствуем, что все мы — одна семья, что наша помощь может быть очень нужна другой маме? Что, если мы научимся поддерживать друг друга — хотя бы взглядом, а лучше — словом и поступком? Не только знакомых и подруг, но и просто других мам на улице.

Видите на улице, как мать кричит на ребенка? Проще всего поставить ее на место и научить жизни, покритиковать. А если понять, что она уже пуста или уже ушла в отрицательный баланс своей энергии? Нет у нее сил, любви: таковы обстоятельства ее жизни. И некому ей помочь, некому о ней позаботиться. С мужем может быть все сложно, а может быть, он много работает. А может, и она сама работает, и ее там вытряхивают целиком. Ну так дайте ей то, что ей нужно: капельку внимания. Предложите помощь. Не свысока, а с любовью: важен именно внутренний посыл. Да, скорее всего, откажется. Такие мы. Но запомнит точно. И в сердце потеплеет на капельку. А если капелек будет миллион? Отправьте ей лучик света, помолитесь, если боитесь подходить. Да просто посмотрите по-доброму на нее и ее ребенка.

Современная государственная машина часто действует подобным образом: социальным службам часто проще ребенка отобрать «на всякий случай», чем помочь семье конкретными делами. У кого-то детей отбирают потому, что дома плохо сложена печь. А можно ведь просто помочь с этой самой печкой — и дети останутся в семье. У кого-то забирают малышей во время кризиса, а можно ведь помочь кризис преодолеть. Это совершенно ненормально, когда на одной чаше весов оказываются какие-то рядовые бытовые вопросы и перспектива

вырасти без любящих родителей. Адресная помощь всегда лучше и перспективнее.

Давайте организуем виртуальный международный клуб материнской поддержки и взаимовыручки? И если у вас внутри любви много — подарите ее тем, кому она сейчас очень нужна. Помогите подруге с ее детьми просто так. Или приготовьте ей обед и помогите с уборкой. Погуляйте с малышом соседки, возьмите домой поиграть подругу вашей дочери, чтобы ее мама отдохнула. Разве это сложно? Непривычно, да. Но не так сложно. А сколько любви родится вследствие этого поступка!

А если понимаете, что ваша энергия уже близка к нулю, срочно займитесь своим восстановлением. Да, полежите «овощем», не приготовив обед. Да, поспите днем и не тащите ребенка гулять. Да, отложите все дела и отдохните. Будьте «бесполезной иждивенкой». «Больной и немощной». Попросите помощи: пусть муж с ребенком справляется плохо, а бабушка его слишком балует. Не важно. Сейчас в фокусе внимания — ваше состояние. Это важнее, чем то, чем дитя накормят и как оденут. Отпустите и расслабьтесь. И вас уже не будут так раздражать дети, когда вы отдохнете!

Давайте помогать друг другу. Ведь все мы друг другу сестры. Чужих детей не бывает, и чужих матерей тоже. Особенно когда они — на последнем делении внутренней батарейки. Давайте помогать друг другу — и себе самим, насколько это возможно. Радовать друг друга, а не долбить и не критиковать. Поддерживать, вдохновлять, сочувствовать. Ведь все мы мамы: только кто-то уже, а кто-то совсем скоро… Вот так и изменится этот мир, если мамы будут чувствовать себя увереннее и защищеннее. Тогда они будут иначе растить детей, и вырастет совсем другое поколение. Которое будет жить уже по другим законам и сценариям. И это будущее начинается сегодня, сейчас, в этой точке, когда мы с вами выбираем не критиковать друг друга, не соревноваться и не мериться успехами, а дружить и поддерживать.

Моя знакомая многодетная мама погодок (то есть их трое!) справляется со всем с помощью подруги. Подруга молода, пока не замужем, живет рядышком, с родителями, а жених в армии служит. Работать в офисе не хочет, детей очень любит. Поэтому каждый день она приходит помогать мамочке. Ей за это, конечно же, платят, но не очень много. Ей много и не надо. А так и маме — общение, и детям — в два раза больше любви, и мужу — чистый дом, ужин и добрая жена.

Я, например, знаю несколько семей, которые живут в деревне рядом. Они организовали «вахту»: по очереди друг другу

помогают. Например, сегодня одна мама забрала всех детей, и две другие убираются у себя дома, готовят (в том числе и на семью той, которая занимается с детьми). Потом они меняются, помогают друг другу, поддерживают. Такая настоящая женская дружба. И никому не нужно ничего объяснять — они ведь единомышленницы.

Именно за этим люди уезжают в экологические поселения, чтобы находиться среди единомышленников и иметь возможность попросить помощи. Хотя все это можно найти и ближе. Возможно, среди ваших подруг есть те, кто готов иногда помогать вам с детьми? Может быть, незамужние подруги хотели бы и могли бы приезжать к вам, чтобы вместе убраться и приготовить что-то вкусное? Может быть, ваша мама или мама супруга хотела бы активнее участвовать в воспитании детей, но для этого вам нужно будет договориться о том, каких принципов вы обе будете придерживаться? Может быть, вы могли бы себе позволить раз в неделю вызывать помощницу, которая убирала бы весь дом до

блеска, чтобы потом всю неделю поддерживать порядок? Может быть, вы могли бы воспользоваться услугами компании, которая привозит домой готовые рецепты блюд с необходимыми продуктами на неделю, чтобы каждый день готовить что-то новое и вкусное? А еще смириться с тем, что никто не сделает так, как вы, или лучше вас. Но зато у вас останутся сбереженные силы и нервы — а это дорогого стоит.

> «Люди устроены сложнее, чем вещи, и еще больше нуждаются в уходе и бережном отношении, прощении и заботе, заботе, заботе. Никогда не пренебрегай людьми. И помни: когда нужна помощь, стоит лишь вытянуть руку, и пальцы коснутся руки, готовой тебя поддержать. Когда подрастешь, ты узнаешь, зачем тебе две руки. Одна — помогать себе. Вторая — помочь другим».

Вот отрывок из письма педагога и писателя Сэма Левенсона, которое он написал своей внучке в день ее рождения. Прекрасные слова, не правда ли?

Практическое задание. Тренируем поддержку

Подумайте, кому вы могли бы оказать сегодня такую поддержку? Не обязательно делом, но и словом? Может быть, даже позвонить собственной маме или маме супруга с благодарностями? Или поддержать молодую мамочку на улице? Или предложить помощь подруге? Или даже в Интернете успокоить какую-нибудь мамочку теплыми словами?

Глава 11. Счастлива мама — счастливы все

Самая секретная формула семейного счастья звучит так: «Мама счастлива — все счастливы». Как вам такой ответ всем кризисам и трудностям? Как вам такая техника безопасности? Мы же часто мыслим противоположным образом: если все будут счастливы, то и я тоже. Если родные и близкие получат все, что им нужно, то и мне дадут то, что нужно мне. Если я все для них сделаю, они сделают все для меня. Если я о них позабочусь, то они позаботятся обо мне. Но эта формула не работает — по многим причинам.

Первая причина заключается в том, что такая забота о близких становится нашей корыстью. Мы делаем что-то, имея в голове четкий план, четкие ожидания. Мы не дарим свою любовь, а инвестируем, причем часто ожидаем возврата с процентами. Материальный мир же устроен так, чтобы «объяснить» нам, что корыстными быть невыгодно. Поэтому часто в отношениях любые завышенные ожидания приводят к грустному финалу.

Вторая причина: для того чтобы кому-то что-то отдать, нужно сперва иметь это. Иначе как вы это отдадите? Представьте корову, у которой нет молока. Она еще не родила теленка, или молоко закончилось. Вот нет его — сколько ни дои, а корова еще и возмущаться, и мычать начнет, что вы ее вымя терзаете понапрасну. Но если у коровы молоко есть, то можно доить ее по несколько раз в день и каждый раз получать вкуснейший и полезный продукт. Точно так же со счастьем. Если внутри человека счастья нет, то сколько из него ни выжимай — ничего не получишь. Сколько ни шантажируй, ни угрожай — все равно будет пусто в том ведерке, с которым вы к нему пришли. И сколько саму себя ни мучай, чтобы отдать любовь, если ее нет — ничего не выйдет.

Третья причина состоит в том, что у ваших близких сил для того, чтобы заботиться о вас, просто нет. Почему? Потому что образуется замкнутый круг. Дети и муж питаются вашей энергией, наполняются от вас заботой и любовью: так работает энергетическая система любой семьи, там задумано природой. Если вы пусты, если у вас ничего нет — то и у них пусто. И вам, чтобы отдать им силу, любовь, внимание, нужно сначала получить их самой. Вы пытаетесь взять у них авансом, но у близких — пусто. А они не могут взять у вас, потому что пусты вы. И получается целая обесточенная семья. Вроде бы цепочку нужно где-то разомкнуть, а где — непонятно.

Четвертая причина в том, что никто в этом мире не способен

по-настоящему о вас позаботиться. Это горькая правда, но факт. Ни один человек в мире не способен читать ваши мысли, помнить все ваши вкусы, привычки и предугадывать желания. Никто не сможет защитить вас от негативных переживаний, никому не под силу вас спасти от зияющей пустоты в груди. И, сколько бы вы этого ни ждали от близких, не получите. Потому что они на это просто не способны. Здесь стоит выдохнуть — и перестать от них этого ждать. Совсем.

Встает вопрос: а кто же тогда может обо мне позаботиться? Я — женщина, мне нужна защита и забота. Позаботиться о вас может только Бог. Но его забота не такая очевидная, как нам бы хотелось. Он всегда дает нам все самое лучшее, то, что подойдет именно нам. Нужно лишь это принять и понять. Иногда он вручает нам невзрачные свертки с подарками, которые мы не глядя отвергаем. Например, приводит в нашу жизнь странных мужчин, трудную работу, непонятную квартиру, непростых друзей. И мы, исходя из своих ожиданий, — отказываемся. Совершенно зря. Потому как, если развернуть сверток и присмотреться, окажется, что это самое лучшее. Лично для вас.

Но даже Богу на Земле нужны чьи-то руки, которые будут исполнять его волю. Почему бы вам самой не стать теми руками, которые ему требуются? Например, начать с того, чтобы наполнить саму себя силами, любовью, энергией. Стать не просто матерью, а кормящей матерью — в энергетическом смысле этого слова. Чтобы ваши дети и ваш супруг от общения с вами наполнялись, а вы при этом не опустошались. Снова позаботились о себе — и снова готовы отдавать.

> Отдавать близким свою заботу — это круглосуточная задача женщины.

Поэтому и ваша забота о себе должна тоже стать вашей круглосуточной обязанностью. У вас должен быть встроен «датчик уровня энергии», который будет моргать, когда «топлива» слишком мало. Если этого датчика пока нет и вы видите свой «пустой бак» только тогда, когда уже кричите на всех и ненавидите весь мир, — пора им обзавестись.

Все время спрашивайте саму себя: что еще я могу для тебя сделать, любимая? Поспать подольше? Или лечь спать днем? Закрыться в ванной на полчаса? Накрасить ногти, даже если идти некуда? Повышивать вечером? Порисовать? Почитать книгу? Погулять одной? Сходить в магазин одной и просто там помедитировать? Сходить в гости к подруге? Нарядиться без повода? Как я еще могу порадовать тебя, родная?

Это не эгоизм, не нарциссизм, не самолюбование. Это ваше

«питание кормящей матери». Корова, между прочим, для того чтобы давать столько молока, целыми днями гуляет и ест. Все время ест. Везде и все подряд. Потому что ей нужно откуда-то брать молоко, ей нужно заботиться о телятах. А для этого — нужно заботиться о себе.

Мама — это не просто один из членов семьи, это душа дома, его сердце, его центр. Что на сердце, такая атмосфера и распространяется вокруг. Если душа вымотана, а женщина грустна и обесточена, то стоит ли удивляться, что дома никто не общается, все холодны друг с другом, постоянно происходят ссоры и стычки? Посмотрите внимательно на то, что вас окружает, и подумайте, что это говорит о вашем внутреннем состоянии? В гармонии ли вы с собой, удовлетворены ли, умиротворены ли, счастливы ли? И если атмосфера дома вас не устраивает, то менять ее стоит, начиная со своей души, то есть с самой себя. И прямо сейчас.

По этому поводу есть замечательный анекдот: поделюсь им с вами.

> Дети спрашивают папу:
>
> — Папа, а правда, что мама у нас красивая?
>
> — Да, дети. А если поспит и отдохнет, то еще и добрая!

И другой анекдот, на ту же тему.

> Мама закрылась в ванной от детей. Дети под дверью кричат, зовут ее, она не выходит.
>
> — Мама, ну что же ты такое там делаешь-то???
>
> — Дети, я делаю вам добрую маму! — раздается медитативный голос из-за двери.

Как водится, в этих шутках — изрядная доля жизненной правды. Забота о себе на самом деле необходима любой женщине, а матери — особенно. И еще раз повторю, что это не эгоизм, не грех, не нарциссизм. Заботясь о себе, вы тем самым заботитесь о тех, кто находится рядом с вами. Чтобы не терзать их своими ожиданиями, не выжимать из них любовь, не морить их эмоциональным голодом.

Если вы счастливы — все будут счастливы. Потому что, когда вы действительно полны, вы не сможете в себе все это держать. Как солнечный свет невозможно спрятать, так и от энергии счастья женщины невозможно убежать и укрыться. Любовь и счастье будут сами распространяться вокруг вас, сами будут творить ауру и атмосферу дома, сами будут наполнять ваших

близких. Вам ничего не нужно будет специального для этого делать. Только быть рядом и светить. Освещать дом, людей, мир, планету.

Не усложняйте жизнь ни себе, ни близким. Забудьте коммунистические формулы: «От каждого по способностям, каждому по потребностям». В семье это не работает. В семье формула счастья совсем другая:

Мама счастлива — все счастливы.

Позаботьтесь о себе. Прекратите ждать, что кто-то сделает это за вас. Перестаньте ждать, что муж догадается, что вы не высыпаетесь, просто попросите его в выходной дать вам поспать еще немного. Вместо того чтобы ожидать от мужа своих любимых цветов, купите их себе сами. Хотя бы раз. А мужу потом скажите, что вам очень захотелось именно сейчас, именно тюльпанов и вы решили его не грузить этим. Когда ваш ребенок спит или смотрит мультфильм, сделайте не то, что очень нужно сделать, а то, что хочется. Например, тоже лягте и поспите. С чистой совестью (и с грязной посудой). Очень хочется в храм — сходите туда хотя бы на пять минут с ребенком, по пути с прогулки, вместо того чтобы ждать, когда вас туда отпустят одну и надолго.

Настоящая инвестиция женщины, которая приносит огромные дивиденды, — это вложение в себя. В свое счастье. В свою энергию. Это не то, что стоит делать только раз в месяц в ударном темпе. Этим стоит заниматься каждый день, постоянно, несколько раз в день. Все время искать возможности, чтобы себя порадовать. Все время спрашивать себя, что еще вы можете для себя сделать.

Многие воспринимают заботу о себе как катастрофу и самый тяжкий грех. Но грех — это когда вы не занимаетесь собой совсем, когда вы сами на себя махнули рукой, когда вы ждете заботы от своих близких и постоянно разочаровываетесь. Грех — это складывать на плечи других людей ответственность за свое счастье. Грех — это «морить голодом» свою семью, не наполняя их любовью, а лишь выжимая какие-то капли из себя, сжав зубы. Кому вообще нужна такая забота? Мудрость женщины поступать подобным образом — непреходящая. Об этом писал еще священномученик Серафим Звездинский:

> «Ты жаждешь любви, тебе хочется быть любимой… Вот здесь твоя ошибка, она с головой выдает тебя. Ты голодна, но как же ты будешь насыщать других? Если бы ты была сыта благодатной духовной любовью, то не требовала бы любви, а согревала других, ибо сказано:

люби, но не сказано: будь любима».

Стать счастливыми — это наша обязанность не только перед собой, но и перед Богом, а не прихоть или блажь. Стать счастливыми, быть наполненными, заботиться о себе, баловать себя. Особенно в трудные времена для семьи, во время кризисов, напряженных периодов. Каждый день, каждую свободную минуту и даже каждую несвободную. Заботиться о благе близких можно, только позаботившись предварительно о себе. Иначе все зря. А мы ведь хотим, чтобы наши дети и наш муж были счастливы, правда? Тогда бегом в ванну — делать добрую и красивую маму! Кажется, на протяжении всей книги я уговариваю вас наконец сделать это, а не просто покивать. И правда, кажется, уже пора сделать себя счастливой!

Практическое задание. Делаем счастливую маму!

Задание сложное. В ближайшие дни вам нужно исполнить хотя бы одну мечту. Свою собственную! Кажется невозможным? Но я не говорю о тех мечтах, для которых нужно много денег, например о покупке дома или машины. Когда наши дети ждут Деда Мороза, мы же как-то умудряемся их мечты исполнить, правда? Так почему бы для себя не сделать нечто подобное?

Найдите мечту, которую вы можете исполнить за ближайшие дни. Может быть, вы найдете ее в списке ста своих желаний (вы его еще не писали? Тогда — самое время!). А может быть, в воспоминаниях детства. Часто это не так сложно. Сложнее позволить себе что-то неразумное, неуместное, неправильное.

Что это может быть?

• Купить себе платье мечты — или как минимум найти его и начать на него откладывать немного денег.

• Запланировать отпуск — выбрать поездку в страну мечты, начать собирать документы, средства.

• Купить себе (!!!) куклу, о которой вы мечтали в детстве.

• Записаться на обучение рисованию, танцами, музыкой — на то, на что раньше не хватало времени и что казалось уже потерянным.

• Сходить в музей.

• Подарить самой себе букет любимых цветов.

• Купить билет в театр на интересный спектакль.

• Сходить в салон на процедуры, педикюр, массаж — и любое другое действие, которое вы откладываете, но очень хотите.

• Купить красивый блокнотик с цветочками и розовую гелевую ручку, чтобы записывать свои мечты.

• Оставить детей с папой и просто погулять одной по городу (это и правда может быть мечтой, реализация которой даст много сил!).

• Приготовить сложный тортик для себя любимой.

• Позволить себе день лежебоки — в компании приятных фильмов, книг, теплого чая и каких-нибудь вкусностей.

• Организовать встречу одноклассников, по которым соскучились.

Включите фантазию, найдите свои мечты и неисполненные желания, к которым вы часто возвращаетесь с сожалением. Сделайте за ближайшие дни что-то важное для вас. Даже если близким или знакомым это покажется глупым, сделайте это для себя. Подарите своим детям счастливую маму!

Резюме

Резюме к этой части книги будет очень коротким: берегите себя, дорогие читательницы, любите себя, заботьтесь о себе. Не все знают, например, почему в самолете кислородную маску по инструкции нужно надевать сначала себе и только потом — своим детям. Потому что отсутствие пригодного для дыхания воздуха способно отключить сознание в считаные секунды, и если вы не успели спастись, то не сможете помочь своим малышам, увы. Примените это мудрое правило к своей жизни. Мама счастлива — все счастливы. Помните? Поэтому, вместо того чтобы читать длинное резюме, которого на этой странице не будет, предлагаю вам посвятить себе сэкономленные 10 минут времени прямо сейчас! Чем вы их наполните — дело ваше, а закончив, улыбнитесь самой себе.

Часть V. Трудности роста

Глава 1. Кризис в отношениях с мужем

Планирование, ожидание и даже рождение малыша, казавшееся женщине самым трудным делом, уже миновали. И вот на ее руках младенец, не важно — первый или очередной, который переворачивает жизнь семьи с ног на голову. О том, как это обычно происходит, мы уже частично поговорили в третьей части. Но на этом проблемы молодых родителей, увы, не заканчиваются, ведь женщине нужно восстановить отношения с мужем, миром и самой собой исходя из той новой роли, которую она теперь выполняет, — роли матери.

Рождение ребенка часто провоцирует кризис в отношениях супругов. Когда улягутся хлопоты первых месяцев жизни младенца, а в это время маме и папе зачастую просто не до выяснения отношений — банально бы выспаться, двое взрослых людей вдруг начинают чувствовать отчуждение между ними и поэтому ведут себя как маленькие обиженные дети по отношению друг к другу. Причин тому множество.

• Какой бы ни был по счету ребенок — с каждым все приходится проходить заново, а это бывает трудно.

• Накапливается физическая усталость от непривычного режима и графика.

• Меняются роли в семье, и появляется новый объект для заботы, по отношению к которому снова нужно разделить обязанности.

• Времени для общения друг с другом у родителей не хватает.

• Включается эгоизм каждого из партнеров, который хочет владеть своим любимым в одиночку и целиком.

• Слетают «розовые очки», и всплывает наша неготовность стать родителями.

• Роли и приоритеты в жизни женщины резко сменяются: на первое место выходит ребенок, а муж — должен потерпеть.

• Женщина сталкивается с мужским непониманием ситуации: мужчины сперва находятся на правах наблюдателя, и они действительно многого понять не в состоянии.

• Приносит плоды женское воспитание, когда ей невыносимо сидеть без дела, а любовь требуется заслуживать.

• Срабатывают социальные стереотипы: мать — это не работа, поэтому женщина обязана многое успевать помимо воспитания ребенка.

• Обнажаются наши детские травмы — и травмы наших мам, которые не дают нам почувствовать себя матерями с большой буквы.

Вот почему чаще всего каждая пара переживает кризис после рождения ребенка — в той или иной форме. Еще вчера их было двое: он, она, да ее красивый животик. Они держались за руки и мечтали об идиллии втроем, но реальность оказалась совсем другой.

Родился новый человек со своими желаниями, но рассказать он о них не может: все время плачет и не отпускает маму от себя ни на шаг. Конечно, он не всегда хорошо спит ночами, с ним невозможно жить в прежнем темпе, планировать свое время. Часто на первом году жизни малыша матери некогда даже помыть голову, не то что поговорить по душам. Она устает физически, но еще больше — эмоционально. Муж тем временем скучает по былым временам и своей жене. Да и внешне она не в лучшей форме: ей просто некогда даже крем на лицо нанести. А ребенок растет, все меньше спит, больше требует, отстаивает свои желания и границы…

Сложно в таких обстоятельствах сохранить прежние отношения. Для этого у супругов должен быть налажен диалог, способность слышать друг друга и уважать при любых обстоятельствах. Но многие ли пары могут этим похвастаться? Иногда супругам кажется, что малыш немного подрастет и проблема «сама рассосется». Увы, это не так. Более того, в такой кризисный для семьи период могут случаться самые ужасные ситуации просто потому, что каждому партнеру не хватает внимания и любви. Например, измены мужа часто случаются именно тогда, когда он забыт и заброшен, никому не нужен: жена посвятила все свои дни младенцу. Мужу просто не хватает былого восхищения и ласки от любимой. Мужчина также может стать очень агрессивным, если жена с ребенком его слишком к себе привязали и ни минуты не дают побыть «в пещере» и собраться с мыслями. Свобода — базовая потребность сильной половины. А есть и другая потребность — быть нужным. И мужчине приходится непросто, если жена все делает сама и очевидно желает наслаждаться ребенком в одиночку.

В итоге некогда любившие друг друга люди отдаляются, копят обиды, взаимные претензии. Они ничего не проговаривают вслух: просто дуются. «Если любишь, все поймешь: поймешь, почему я вечером ни слова тебе не сказала», — думает про себя женщина. «Слава богу, она наконец молчит!» — внутренне ликует мужчина. Но чем дольше она молчит, тем больше обид накопит. И потом он окажется черствым сухарем, который ее «не любит, не ценит и не замечает».

А еще может быть так: вечером муж приходит домой, а поговорить не с кем. Жена занята ребенком и бытом. Ужин вроде

есть, но он состоит из того, что жена и дети не доели, потому что «ты приходишь поздно, и мы не дождались». У жены и детей образуется свой мир, где им хорошо: они совместно гуляют, наносят визиты таким же мамам с детьми, посещают занятия. В этом мире мужчина — точно лишний. Принес зарплату? «Спасибо» — и хватит с тебя.

Обратная ситуация. Мужчина работает, приносит в дом зарплату, получает за это овации и благодарность жены. А жена? Каждый день она трудится не меньше, а иногда даже больше, чем он. И, хотя у нее постоянный День сурка, но ее труд глазу незаметен. И вот однажды муж приходит с работы очень усталый, может быть, чем-то раздраженный, — а дома бардак. Ему невдомек, что час назад она все вымыла до блеска, а потом прибежал ребенок и, пока она готовила ему ужин… Ну, вы наверняка знаете, что обычно скрывается за пятью минутами тишины в доме. И тут муж не выдерживает и делает жене замечание: «А почему дома такой кошмар?» То есть мало того что жена не получает благодарности за свой труд, ее не ценят, так еще и упрекают. Что же ей захочется? Конечно, пойти на работу и раз в месяц получать овации вместе с зарплатой.

Это типичные сложности, с которыми сталкивается большинство семей с различными вариациями: я и сама не раз побывала в них. Суть от нюансов не меняется: супруги перестают дорожить друг другом, ценить друг друга. Они перестают вкладываться в свои отношения, запутываются в своих старых и новых ролях, не слышат, не понимают друг друга и требуют вместо того, чтобы давать.

Как же поступить? Давайте поговорим о том, что делать женщине, в семье которой наметился подобный кризис. А еще лучше обозначим, что делать, чтобы кризис вас миновал или прошел максимально легко.

1. Встать на место мужа

Как я уже сказала, главная проблема кризисных пар состоит в том, что они не слышат друг друга. Поэтому первое, что я обычно советую делать в такой ситуации женщинам, — это поставить себя на место мужа. Для него все это происходит иначе! Ведь трансформация женщины как матери фактически начинается с момента зачатия, в течение девяти месяцев мы ощущаем в себе ребенка, плавно меняется мир вокруг нас — в соответствии с нашим новым положением: перемена работы, привычек, образа жизни, одежды и внешнего вида происходит постепенно. Для наших мужчин мир меняется в один день: и это даже не день

рождения ребенка, а тот день, когда муж привозит жену из роддома. Пухленький животик жены исчезает, а вместо него вмиг — новый человек, который поглощает все внимание супруги и практически не нуждается в отце. И мужчина уступает ребенку свою женщину, ведь он может позаботиться о себе сам, а младенец — нет. Конечно, и мужчина должен уметь ставить себя на место супруги, осознавая, как именно поменялась ее жизнь и в чем она нуждается больше всего. Но для начала мы должны попытаться понять своих супругов и оценить, как мы можем компенсировать то, чего они вдруг лишились. И только потом говорить о своих потребностях: именно в таком порядке.

2. Начать разговаривать

Как мы уже отметили выше, молчание недовольных сторон не только не приводит к разрешению конфликта, но и усугубляет его. Поэтому для новоиспеченных родителей начать разговаривать о своих трудностях — это самое главное. Нужно учиться говорить о своих переживаниях и беспокойствах, но делать это дозированно и деликатно. Учиться не сгружать на мужа все, а лишь выделяя самое важное. Учиться делать это так, чтоб мужчина мог выслушать. А еще важно делиться с ним не только горестями, но и радостью. Если поныть мужу мы еще можем, то радостью делиться — уже намного сложнее. Вы можете рассказать о достижениях ребенка, показать ему видео и фото успехов его малыша или малышки. А еще подчеркивать сходство с отцом: «Посмотри, он это делает совсем как ты!», «У него взгляд, как у тебя!» и так далее. Чтобы мужчина ощущал свою причастность к ребенку, чтобы он осознавал, что ребенок — общий.

3. «Наш», а не «мой»

О том, как часто родители «присваивают» себе ребенка, мы уже говорили в третьей части книги, но я еще раз поставлю акцент на этой крайне важной теме. Постарайтесь и в своей голове, и в своей речи сделать вашего ребенка — «вашим», а не «своим». Следите за своей речью, когда говорите о нем подругам, докторам, родственникам, когда ласково называете ребенка. Пусть муж всегда слышит слово «наш». «Наш ребенок» — это то, что нас объединяет. Тот, ради которого мы будем делать что-то вместе, в которого мы вместе вкладываем время, любовь и силы. Мы полноправные учредители этого маленького многообещающего проекта, имеющие поровну прав и

обязанностей. Подробнее читайте об этом в главе «„Мой“ или „наш“?».

4. Время для вас вдвоем

Найдите его. Постройте. Пусть это будет ритуал вечернего чая после засыпания ребенка. И, если он вдруг проснулся, уложили малыша снова — и вернулись в ту же исходную точку. Отложите на это короткое время все: компьютеры, грязную посуду, телефоны. И просто будьте вдвоем. Смотрите вместе фильм, просто обнимайтесь, говорите по душам, читайте вслух, играйте, делайте массаж друг другу… Вариантов много. Важно, чтобы у вас было такое время. Для этого необязательно бросать детей и сломя голову бежать в кино, театр, уезжать в отпуск. Скорее всего, ваше материнское сердце будет не на месте из-за разрыва с ребенком, и никакого удовольствия вы не получите. Когда ребенку исполнится год-два — почему бы не пробовать иногда вечерами ходить куда-то вдвоем. Но поймите, что замечательно провести время вдвоем можно и дома. Это и гораздо интереснее, и проще организовать: нужно лишь ваше желание, дисциплина, привычка — и немного фантазии.

5. Привлекать папу к помощи

Не обесценивайте помощь папы! Пусть он неумело держит ребенка, не той стороной надевает памперс, странно выбирает одежду. Какая разница! Как еще ему всему научиться? Только так, опытным путем. Это полезно для них обоих. Мы больше любим тех, о ком больше заботимся. Дайте же вашему мужу возможность полюбить ребенка сильнее! Кстати, существует очень интересная статистика, согласно которой папы, принимавшие участие в родах, как минимум помогавшие жене на схватках, проще и быстрее адаптируются к новой роли, у них лучше контакт с детьми, и помощи от них больше. Потому что они уже на стадии беременности и родов в ребенка «вложились». Поэтому просите супругов о помощи как можно чаще: отвезти, привезти, помочь застегнуть сапоги на последнем месяце беременности, купить ту самую клубнику, а когда малыш появится на свет — поменять памперс, принести из магазина детские товары, побыть с ребенком, пока мама подарит себе пятнадцать минут покоя в ванной. И потом, конечно, благодарите. Обязательно благодарите.

6. Благодарите

Я даже выделю необходимость благодарить мужей отдельным пунктом. Благодарите, потому что благодарности никогда не бывает много. Всем женщинам, которые на своих мужей жалуются, я говорю о том, что пора завести дневник благодарности мужу — и каждый день записывать в него не менее 10 «спасибо» за сегодняшний день. Сперва их так сложно увидеть и записать! Но постепенно мы становимся более чуткими, чаще благодарим — и у нас появляется для этого больше поводов. Ну и, конечно, муж снова чувствует себя нужным.

7. Оставьте ему личное пространство

Вспомним, что еще одна важная потребность мужчины — свобода. И если до рождения детей мы готовы мириться с рыбалкой и футболом, то потом на многое накладывается «табу». Но мужчина, лишенный возможности побыть наедине с собой, своими мыслями и другими мужчинами, быстро теряет самое важное — ощущение своей любви к жене. Увы, это так. Он становится агрессивным, раздражительным. С ним невозможно общаться, просить о помощи тоже трудно.

Это сигнал, что ему давно уже пора «в пещеру», но почему-то попасть туда никак не выходит. Может быть, это вы лишили его такой возможности или просто неодобрительно посмотрели, когда он в очередной раз собрался выйти из дома по личным делам. А может быть, у него внутри засели чувства долга и вины, которые мешают бросить вас наедине с младенцем. Помогите мужчине! Смиритесь с его хобби и благословите на «отгулы». Помогайте ему, инициируйте сами его уход «в пещеру». Потому что, если вам не нравится его рыбалка или футбол, он может найти другие формы ухода от реальности: алкоголь, другие женщины, компьютерные игры… Оно вам надо? Может быть, лучше пейнтбол, картинг, теннис, друзья с работы и просто час тишины в одиночестве за компьютером? Уважайте его личное пространство. Из своей «пещеры» он вернется полным сил, и любви к вам в нем тоже прибавится. Проверьте.

8. Не забывайте о себе

И снова я о том же самом. Балуйте себя, следите за собой. Я прекрасно понимаю, что это проще сказать, чем сделать. Но не сдавайтесь и ищите возможности выглядеть так, как вам хотелось бы. Не оправдывайте себя беременностью — перестаньте поглощать торты. И да, вымойте голову. Носите дома красивую одежду. Если вы будете нравиться себе и мужу — у вас будет

совершенно другое настроение, проверено.

> «Брак — это вовсе не шкаф, который достаточно поставить в комнату и время от времени вытирать с него пыль. Это живое растение, о котором нужно заботиться каждый день: смотреть, что с ним, поливать и так далее. Брак — это живая реальность. Жизнь пары никогда не должна считаться предрешенной, ни на каком этапе семейного пути».
>
> *Папа Франциск*

Любовь — это не то, что приходит само. Она укрепляется, когда мы заботимся о другом человеке, когда мы от позиции «Дай мне счастье» переходим к позиции «Держи счастье». Когда мы перестаем быть потребителями и начинаем счастье создавать, увеличивать и делиться им.

Рождение ребенка может стать для одной пары финальной точкой в отношениях, для другой — знаком вопроса, для кого-то — запятой, а для кого-то — только началом захватывающего любовного романа. Вы сами выбираете свой вариант. И, даже если кризис пришел, помните, что вы можете изменить многое и очень многое — в ваших руках и силе вашего сердца.

Любить — это глагол. И, когда появляется ребенок, любви в семье становится в два раза больше, минимум в два. И эта любовь может вас с мужем объединять, соединять и скреплять ваш союз лучше всякого клея. Не сами дети, а именно ваша любовь — к ним и к вашему мужу через них. Когда рождается ребенок, семья временно распадается на части, чтобы принять в свои ряды нового человека и собраться в нечто совершенно новое. Как раньше уже не будет: будет только интереснее и волшебнее. Дайте шанс вашим осколочкам склеиться — и помогите им, чем сможете!

Практическое задание. Учимся открывать свое сердце

Для того чтобы пройти кризис в отношениях, нужно учиться разговаривать. Слушать друг друга и слышать. Давайте попрактикуемся в том, что мы от мужчин требуем, а сами не можем сделать «по науке». Будем открывать мужу сердце.

Очень важный навык для женщины. Мы ведь так хотим, чтобы нас выслушали! Но умеем ли доносить информацию до мужчин? Они ведь устроены иначе. Нам этот навык крайне важен для гармоничной жизни, чтобы не копить негатив, не придумывать себе непонятно что. Чтобы позволить мужчине о нас заботиться. В

течение ближайших дней необходимо поделиться с мужем чем-то важным, какими-то переживаниями. Не сливать негатив, не завалить претензиями, а рассказать о своих чувствах.

Как?

• **Начните с чего-то несложного.** Ну, например, переживаний за политический курс страны (не переборщите!) или того, как живут дети в Африке. То есть с чего-то, не связанного с самим партнером. Нам важно получить позитивный опыт, научиться. Если вы уже умеете говорить о простом — постепенно усложняйте. Не нужно сразу пытаться разговаривать о двух самых сложных темах — деньгах и сексе. Сначала научитесь делать это так, чтобы не ранить партнера.

• **Говорите «я-сообщениями».** То есть не «ты достал со своими носками», а «мне очень тяжело по всему дому собирать твои носки». Говорите о своих чувствах, а не о недостатках партнера.

• **Не пытайтесь решить ситуацию, получить поглаживания.** Ваша цель — попробовать рассказать, что у вас на душе. А второй человек имеет право на любую реакцию. Особенно в первый раз.

• **Не грузите.** Не более двух ситуаций в течение дня. Иначе это уже похоже на слив негатива. Один-два раза попробуйте рассказать о чем-то, что вас волнует. Нас ведь на самом деле столько всего волнует!

• **Мысли отдельно, эмоции — отдельно.** То есть сперва выскажите одно, получите от мужчины совет (скорее всего, он так и сделает), а потом сообщите, что сейчас еще будет немного чувств, советов не надо, просто послушай и обними. Так и ему, и вам будет проще.

• **Если вы плачете — не обвиняйте его.** Для мужчины женские слезы — это и так непросто, а если вы еще плачете и обвиняете его в этом, утешения не будет, скорее, случится война.

• **Благодарите.** В любом случае благодарите за помощь и поддержку, даже если вам ее кажется мало. Это не так просто — слушать женские эмоции и терпеть их. Даже если он сделал это не так, сказал не то и «вообще».

Учитесь каждый день понемногу говорить о том, что для вас важно в отношениях. Говорите и о ребенке, и о себе, и о муже. Главное — дозированно и без эмоционального давления.

Глава 2. Кризис отношений со своим телом

Говорят, что после родов женщина якобы теряет свою былую привлекательность. И многие переживают об этом, еще будучи беременными, а уж после родов сколько формируется комплексов! Надо признать, что женское тело во время беременности, родов и после действительно проходит одну из самых масштабных трансформаций, сопоставимую разве что с менопаузой. Тело увеличивается в объемах, иногда очень существенно; расширяется таз, увеличивается грудь (это обычно так радует мужчин), могут появиться растяжки. И вот стоишь ты возле собственного шкафа и понимаешь, что огромная часть вещей на тебя не налезет, а те, что получается застегнуть, смотрятся совсем не так, как тебе хотелось бы. Еще недавно ты себе более-менее нравилась, а теперь — плакать хочется. И после родов не всегда все сразу возвращается в исходную точку.

Я помню, как я открыла свой «добеременный» шкаф после первых родов и поняла, что носить нечего, ведь я стала минимум на два размера больше. Как не хотелось ничего покупать на новую фигуру, как хотелось все срочно вернуть назад, как я отказывалась от фотографий и ненавидела свое отражение. Это было слишком! Мне казалось, что это совсем не я.

К тому же гормональные изменения в организме провоцируют разные не всегда приятные процессы. Например, во время беременности у меня практически не выпадают волосы, кожа начинает светиться, а ногти вдруг становятся крепкими. Этот бы эффект растянуть на весь остаток жизни, но нет. Когда ребенку исполняется месяца три, начинают пучками лезть волосы (как и у большинства мам, такой естественный процесс), да и кожа с ногтями уже просто так красивыми не выглядят — требуют тщательного ухода.

Столько разных метаморфоз может ожидать женщину на этом пути: и варикозное расширение вен, и целлюлит (тот самый, которого мы так боимся), и отеки, и мешки под глазами, и прыщи всех мастей… Как с этим смириться? Как во всем этом можно продолжать себя любить? Когда чувствуешь себя как минимум бегемотом, когда чувствуешь себя иной раз как слон, на спине у которого толпа народа, когда выглядишь совсем не как девочка-припевочка, на которую раньше оборачивались…

Есть женщины, которые и до беременности не были пышными, и во время грудного вскармливания частенько они легко и быстро сбрасывают все то, что набрали ранее. А есть те, кто, наоборот, не сбросит ни капли веса, пока кормит грудью:

совсем другая конституция. Обычно вторая категория — это женщины «с формами»: с пышными грудью и бедрами. Они могут кормить сутками, хоть тройню одновременно, при этом очень мало есть — или не есть вообще ничего, но вес никуда не денется. Только правильное питание в итоге сможет их привести в нужную форму, да и то очень медленно. И гораздо проще это происходит, когда завершаешь грудное вскармливание. Я сама такая, знаю не понаслышке.

Да, это еще один кризис, который нам приходится пройти на пути материнства. Кризис, который помогает нам научиться принимать свое тело разным, научиться ухаживать за ним в изменяющихся обстоятельствах, договариваться, любить и заботиться. Изменить восприятие себя, но при этом не забросить себя в дальний угол. И, когда увидишь после родов на весах совсем не ту цифру, которую ожидаешь, конечно, не стоит вообще сидеть сложа руки. Например, стоит изменить свое питание. Но стоит ли ради фигуры и внешности совершать сверхусилия, проводя дни и ночи в тренажерном зале?

Многие, пройдя это однажды, боятся снова окунуться во все это, снова забеременеть, раздуться, как шарик, чтобы потом долго заниматься возвращением прежней формы. Многие так боятся испортить форму груди, что не кормят детей грудью — на всякий случай. Многие впадают в депрессию из-за таких перемен. Стоит ли так сильно переживать?

Ведь не обязательно все эти изменения должны быть разрушительными, бесповоротными, портящими внешность женщины: здесь многое зависит от ее осознанности и привычек в уходе за собой. Помните ведь, что индийская наука о здоровье, Аюрведа, говорит, что каждые роды могут стать для женщины «Расаяной» — то есть полным обновлением, а значит, они же могут оказывать мощный омолаживающий эффект. Но для этого необходимы определенные условия.

В конце концов, период, в который женщина и ее тело приходят в себя, недолог. Обычно он составляет примерно девять месяцев — то есть этот период равен периоду беременности. Возьмем для пущей надежности один год: то время, когда грудной младенец и правда не дает молодой матери много времени на уход за собой. Всего через год терпения, а если сила воли позволяет, намного раньше вы сможете снова носить свою лучшую одежду, делать умопомрачительные укладки по случаю и без, захотите покупать обновки на наконец «устаканившуюся» фигуру.

Конечно, для этого вам тоже нужно будет приложить усилия. Например, пересмотреть свое питание, чаще ходить с коляской

кругами, а не сидеть на лавочке, перестать трескать по ночам булочки и печеньки, находить время для того, чтобы сделать маску для лица и масло на волосы нанести. И если вы себя в дальний угол не забросите и некоторые усилия предпримете, то через год будете в своей лучшей форме. Может быть (и скорее всего), вы будете выглядеть не так, как до беременности. Материнство пробуждает в женщине другой вид красоты, когда приятные округлости тела (в меру) становятся более притягательными.

И как же пережить этот год? Да, мама трехнедельного ребенка чаще всего с мешками под глазами — даже если делает маски каждое утро. Да, у нее нет времени на прически и косметику. Обувь ее чаще всего удобная, как и одежда: выбирается то, что можно быстро надеть, снять и достать грудь, то, что не жалко испачкать и в чем удобно двигаться. И бывает принять это непросто. Особенно если раньше ты была «звездой гламура» и такой имидж тебя саму очень устраивал (и мужа твоего, кстати, тоже).

Но есть в материнстве некоторые бонусы, которых не найти больше нигде. Ты становишься красивой по-другому, притягиваешь иначе, и это сложно сразу понять, прочувствовать и принять. Потому что глаза мамочки, даже если они уставшие, светятся другим, особенным светом. Появляется особая глубина во взгляде.

Девушки, вы можете этого не чувствовать сейчас, не осознавать, но нет ничего прекраснее беременных женщин и матерей с младенцами. В них есть особая чистота, обаяние, свет, святость… Как будто каждая из них — Мадонна. При условии что эти мамочки — будущие или уже состоявшиеся — не махнули на себя рукой и продолжают себя любить, принимать и баловать.

Я знаю женщин, которые всю беременность сидели на изнурительных диетах, чтобы, не дай бог, «попа не выросла». И тех, кто без показаний решил сделать кесарево, чтобы интимные места не теряли эластичности. А еще много тех, кто после роддома сразу бежит в спортзал, не давая телу передышки, изнуряя его нагрузками даже в ущерб выработке молока. И тех, кто слишком рано начал качать пресс, не дожидаясь, когда сойдутся прямые мышцы живота, и заработал диастаз.

Столько слез пролито напротив зеркала молодыми мамочками, беременными женщинами, которые не вписываются прямо сейчас в какие-то стандарты и представления о красоте. Хотя при всем этом каждая из них — прекрасна. Прекрасна своей внутренней полнотой — и внешняя округлость, бывает, приятно ее дополняет. Все изменения — временны. Но главное — что все

это не зря. Это наш материнский вклад в то, чтобы на свет появилось маленькое чудо.

Ведь на самом деле мы просто хотим, чтобы нас любили. Мы хотим нравиться себе в зеркале, получать комплименты от супруга, оставаться для него привлекательной во всех смыслах. Мы хотим чувствовать, что мы особенные, красивые, обаятельные, любимые. Главное — любимые. А любовь всегда начинается изнутри. Если мы хотим, чтобы муж снова восхищался нами, стоит сперва внутри себя взрастить уважение и благодарность к собственному телу за тот гигантский труд, который оно проделало. Научиться любить себя вот такой, как сейчас: с синяками под глазами, выпадающими волосами, шрамами и несколькими килограммами лишнего веса. Ведь муж — это только зеркало нашего отношения к самой себе.

Я помню одну девушку, которую через месяц после родов муж отправлял на липосакцию. При том что у нее реально нечего было убирать, в районе живота все было на своих местах, и я бы даже сказала, что было куда добавить. И, когда я с ней поговорила, я поняла, что муж ни при чем. Он — лишь ее зеркало. Она сама недовольна своим внешним видом: тем, что разошелся таз, что живот пока еще не плоский. Какими словами она сама себя называла! «Жируха», «корова», «урод»… Удивительно ли, что муж решил ей помочь и оплатить операцию в надежде, что она успокоится?

В предыдущих книгах, особенно в «Плодоносящей», мы много говорили об отношениях с телом, о его принятии и о стандартах красоты. Я не хочу повторяться и снова говорить о том, что каждая из нас прекрасна по-своему. Но все же мне бы хотелось, чтобы вы снова это услышали. Нет некрасивых женщин! Есть только те, которые себя не принимают и не любят (а это поправимо).

Не упускайте возможность рождения детей, не лишайте себя радости материнства, сожалея о том, что ваша фигура не будет прежней, что у вас появятся растяжки или лишний вес, грудь поменяет свою форму. Все это поправимо в разумных пределах. А время стать маленьким космосом для малыша дается лишь однажды — с каждым ребенком только один раз. Наслаждайтесь, учитесь светить и не забывайте о себе. Наполняйтесь, чтобы отдавать.

И все будет так, как нужно. Сейчас вы выполняете особую миссию — растите дитя. За это женщине в ведической культуре, например, позволяется все: беременные и кормящие могут не поститься, не соблюдать режим дня, имеют право на некую неадекватность. Беременная женщина и вовсе приравнивается к

Верховному Господу — ее благословения обречены сбываться. Так наслаждайтесь этим! Радуйтесь! И все-таки не забывайте о себе и своем внешнем виде. Насколько это возможно.

Как многодетная мама я знаю, что это бывает непросто. Но помните, что главное — все же внутри. Снаружи — мы лишь создаем упаковку для этого самого важного. Например, для моего мужа важно, как я выгляжу каждый день. Поэтому я ношу дома красивые платья, позволяющие кормить грудью, ухаживаю за волосами и кожей — когда получается и как получается. И я точно знаю, что выгляжу хорошо — но не потому, что в платье или после маски на лице. А потому что я сияю! От его любви, от счастья материнства, от собственной нужности и реализованности.

Я не променяю это никогда. Любимого мужа, наших карапузов, домашний быт, бессонные ночи — даже на ежедневных косметологов и туфли на шпильке. Потому что внешний лоск без внутренней реализации — это пустота. Просто пустышка, оболочка. Без внутренней полноты это ничего не стоит. А внутренняя полнота приходит только тогда, когда женщина живет не для себя. Она своей красотой и теплом служит другим. Наполняется, чтобы отдавать другим. Мужу, детям, миру.

Через десять лет я буду с четырьмя взрослыми детьми. Скоро снова появится много времени на маникюр и массаж — хоть каждый день (хотя у меня и сейчас такое время есть, просто мне нужно делать это вместе с детьми). Фигура устаканится окончательно, жизнь станет почти прежней, но еще более наполненной, потому что у меня будет моя драгоценная семья, наши родные и любимые дети. Они всего этого стоят, поверьте мне.

Практическое задание. Самая важная встреча

Теперь мы будем проводить очень важную встречу. Непростую, но важную. Встречу со своим телом, какое оно есть.

Итак, лучше это делать утром или вечером, когда никто вас не отвлекает хотя бы минут 15. Идеальная продолжительность упражнения — 15 минут, можно больше. Найдите самое большое зеркало в доме. Самое. Разденьтесь перед ним полностью. Пусть на вас не будет ни макияжа, ни прически, ничего. Садитесь перед зеркалом и смотрите на свое тело. Рассматривайте его. И все чувства, которые появляются у вас в этот момент — проживайте дыханием. Может быть, вы будете смеяться или плакать, рычать, злиться… Просто позвольте всему этому выходить из вашей души.

Не пытайтесь принять красивую позу — просто смотрите на тело, которое дано вам свыше именно таким. И ваша задача — о нем заботиться, помогать ему быть здоровым и красивым — таким, какое оно есть. Просто смотрите на свое тело и дышите. Дышите и смотрите. И постепенно отслеживайте акценты — осуждаете ли вы тело, критикуете ли? Пробуйте менять акценты. Смотреть с любовью. На морщинки, растяжки, лишний вес, синяки под глазами, целлюлит, ребра и все остальное, что вы так не любите и прячете. Ищите то, что в вашем теле вам нравится. Благодарите его… Попробуйте поговорить со своим отражением. Высказать какие-то эмоции. Или сказать телу то, что давно хотите услышать.

И попробуйте увидеть свое тело по-новому, ничего не скрывая от самой себя… И поблагодарить его за то, что оно позволило вам стать мамой. Если вы осмелитесь это сделать — и сделать глубоко, с погружением, это упражнение может дать вам очень много.

Глава 3. Кризисы первого года и скачки роста

Первый год жизни ребенка наполнен разнообразными сложностями для семьи: мы уже отметили кризис в отношениях родителей, женский кризис, связанный с изменениями в ее теле. Но младенец тоже не добавляет в общую картину жизни молодых родителей благоприятного фона: он растет не по дням, а по часам, и эти скачки роста даются непросто не только ему, но и всей семье.

За первый год жизни ребенок проходит огромный путь в своем развитии. Он рождается маленьким комочком, который почти все время спит, не ходит, не говорит, его органы чувств сперва несовершенны — он воспринимает информацию как «суп», не различая в нем отдельных ингредиентов. А к концу первого года он превращается в настоящего человечка, чаще всего уже бегающего, начинающего болтать по-своему, выстраивающего отношения с близкими и миром.

Удивительно ли, что первый год в жизни ребенка и родителей такой трудный, наполненный кризисами? Удивительно ли, что так сложно нам приходится именно в эти моменты, когда ребенок кричит, плачет — а мы не понимаем, что с ним происходит? Он не может нам ничего объяснить, показать, а мы не можем осознать, почему он кричит. Вроде все как обычно, как вчера и позавчера, а ребенок — другой.

Честно скажу, в первый раз меня все это выводило из себя. Меня обескураживало и злило то, что я вообще не понимаю, что происходит, почему он вдруг становится ручным или плаксивым без видимых на то причин. Почему то, что вчера работало, уже не работает, почему он вдруг так плохо спит, почему вдруг начинает столько есть — и так далее. К счастью, однажды я для себя открыла книгу, которая лично мне очень помогла пережить первые месяцы с каждым из моих детей. И я хочу поделиться этой информацией с вами.

На русском языке она выходила под названием «Капризничает — значит, развивается», авторы книги — Хетти Вандерейт и Франс Плой. Ее любительские переводы есть в сети. Эта книга основана на исследованиях ученых, изучавших развитие мозга ребенка в первые полтора года его жизни. Как рассказывают авторы, ученые обнаружили, что несколько раз за первые полтора года мозг ребенка проходит «скачок роста». Каждый скачок обусловлен новыми навыками ребенка и новой

информацией, которую он начинает получать от мира. И в этот период с ребенком становится намного сложнее.

Дети развиваются именно так: не постепенно, не каждый день по чуть-чуть, а скачками раз в несколько недель. Каждый скачок — болезненный. Потому что на ребенка вываливается ушат новой информации, новых ощущений, новых эмоций, навыков. И ему нужно время, чтобы во всем этом разобраться, не пугаться нового — а учиться ему.

Поверьте, если бы вас поставить в условия массированной бомбардировки вашего мозга килотоннами новых знаний, вы бы тоже капризничали, и еще как! Если даже взрослые женщины во время ПМС не могут себя контролировать, хотя все знают, что происходит с их телом, то чего мы ожидаем от крохотного человечка, который пока еще даже не понял, куда он попал и зачем.

Почти каждый такой кризис вы наблюдаете одно и то же:

• ребенок становится более капризным;

• он все время хочет находиться на руках;

• он не выносит даже минутной разлуки с матерью;

• он может есть хуже — или, наоборот, все время «висеть на груди»;

• он хуже спит, тяжело засыпает и пробуждается очень быстро;

• он часто плачет, хотя видимой причины для этого нет;

• тяжело переносит перемены места, новых людей рядом;

• не дает вам ничего делать дома.

Очень часто это раздражает и выматывает. Мамы очень устают, им кажется, что для себя у них не осталось ни минуты. Даже когда мама отлучается в туалет на несколько минут, для ребенка она исчезает вдруг и на целую вечность: он пока не знает, что это значит, где находится туалет в квартире, когда именно он сможет увидеть свою маму снова. Как говорится в этой книге:

> Для ребенка мама, которая ушла в туалет, — то же самое, что мама, которая уехала в Китай.

Время и расстояние грудными детьми ощущаются иначе. Совсем по-другому. Они действительно постигают этот мир с нуля. Все, что для нас привычно и понятно, для них — ново, совершенно ново, непонятно, неизвестно. А значит, все это пугает. Когда вам страшно, что вы делаете? Забиваетесь под любимое одеялко? Или прячетесь на груди любимого мужчины? Или сворачиваетесь в клубочек? Все эти попытки «спастись» объединяет фактор безопасности: от страха мы бежим туда, где чувствуем себя безопасно. То же самое делают и дети! Просто

пока они чувствуют себя безопасно только у нас на руках, пока не могут доверять всему остальному миру — слишком уж быстро он меняется.

Представляете, когда ребенок рождается, для него весь мир — это единая мешанина всего: звуков, запахов, цветов. Он воспринимает все именно так, не различая отдельных компонентов. А потом все вдруг меняется, очередной скачок в развитии мозга — и на него сваливаются ощущения от разных органов чувств в огромном количестве. Вместе общего гула — появляются голоса, звуки, шумы, разной тональности, высоты и качества. Появляются миллионы разных запахов, которые атакуют его обоняние, цвета терроризируют его глаза. И он не может пока понять, что с этим делать, как этим управлять, как сортировать, как фильтровать.

А мы уже все это умеем, много чего мы даже не слышим, не видим, не ощущаем по инерции. Для нас любой день — обычный. Он уже не пугает, не настораживает: нам все понятно и известно. Мы знаем, что это — машина проехала, это кружка упала, так пахнет чеснок, а ярко-красного цвета — шторы в магазине. Мы знаем, что такое прикосновение — это нежность, а такое — боль. Нам понятно, что такое ветер, солнце, вода. Мы знаем, какие люди рядом с нами, понимаем, как с ними общаться, мы примерно понимаем их отношение к себе. Мы уже выучили правила игры. А дети — еще нет. На них это наваливается, накрывает их с головой, сметает словно лавиной. И им нужно время, чтобы в этом разобраться. Время и наша поддержка.

Какие кризисы дети проходят (возраст указан примерно, обычно кризис длится от двух до четырех недель):

- 5 недель;
- 8 недель;
- 12 недель;
- 19 недель;
- 26 недель;
- 37 недель;
- 46 недель;
- 55 недель;
- 64 недели;
- 75 недель.

Вы можете найти эту книгу и почитать подробно о каждом из кризисов: что в этот период чувствует ребенок, какую информацию обрабатывает, какие навыки осваивает. Там же вы найдете рекомендации о том, какие игры в этот момент могут ребенку помочь в адаптации. Пересказывать всю книгу бессмысленно. Расскажу вам об универсальных средствах,

которые помогут облегчить кризисный период и вам, и вашему малышу. Наша реакция на все кризисы должна быть одинакова: ребенок капризничает, потому что он просто растет. Вот простые правила выживания, которые из этого следуют.

• **Знать, что это закончится.** Потерпеть обычно нужно от двух до шести недель. И, конечно, не все это время будет невыносимо трудно. Иногда чуть полегче, иногда нагрузка будет пиковой. Но здесь, как и в родах, осознание конечности процесса помогает. Если вы понимаете, что это ненадолго, жить становится проще. Ребенок над вами не издевается, ему действительно трудно и тяжело. Если вы это понимаете, вам обоим будет лучше. Хорошая мантра для мамы: «Это временно!»

• **Как можно больше носить ребенка на руках.** Или в слинге. Или лежать с ним рядышком как можно дольше. Рядом с вами он чувствует себя в безопасности. Вы — его тихая гавань, он полностью зависим от вас. Как бы вам этого ни хотелось, в этот период ни папа, ни бабушка не смогут вас заменить вашему малышу. Ему нужен ваш запах, ваш вкус, ваше тепло.

• **Позаботиться о своей наполненности.** Малыш зависит от вашего состояния. Чем спокойнее вы сами, тем спокойнее и ребенок. Если же вы раздражены и истощены, капризов будет больше, а ваших сил — еще меньше. Подробнее об этом вы можете прочитать в части «Техника безопасности для мам», также рекомендую вам на практике применить главу «25 факторов наполненности».

• **Отложить на некоторое время все дела.** Вообще все, кроме ребенка. Можно договориться об этом с мужем: мол, у малыша кризис, извини, если на ужин несколько недель будут вареники. Муж поймет, если вы сможете ему все объяснить. Ребенок вырастет, а дела никуда не убегут. Все остальное может подождать. Если же вы в это время будете пытаться жить как раньше и успевать все, это лишь сделает вас более раздраженной и напряженной.

• **Разговаривать с ним** — ваш голос будет его успокаивать. Он этот голос слышал еще в те времена, когда был внутри вас. Вы можете обнаружить, что есть песенки, которые малышу нравятся, которые возвращают его в хорошее расположение духа просто потому, что вы слушали такую музыку во время беременности.

• **Отдыхать вместе с ним.** Вы можете заметить, что он спит лучше, если вы спите с ним рядом. Отложите все, вам нужно набраться сил для того, чтобы выдержать непростой период. Просто лягте рядом с ним и поспите немного. На пользу пойдет вам обоим.

• **Делать все вместе.** Идете в ванну — отправляйтесь туда с

малышом. На кухне, занимаясь бытовыми вопросами, возьмите и его с собой — положите в слинг или в специальные качели. Берите его с собой в магазин, если вам туда очень нужно. Хотя лучше отказаться от дополнительной нагрузки на его психику, но если иначе никак — берите с собой, в слинге он может ничего и не заметить.

• **Просить помощи.** Причем помощи именно бытовой. Чтобы кто-то помог вам убраться, приготовить, постирать. Бабушки часто стараются дать вам отдохнуть, забирая ребенка, и это проблему только усугубит. Даже если ребенка оторвут от вас и успокоят, потом он в вас вцепится с удвоенной силой. А вот бытовая помощь вам очень пригодится. И лучше договариваться сразу — какая именно помощь вам нужна.

И не драматизируйте ситуацию. Когда вы понимаете, что происходит с ребенком, вам самой проще реагировать. Мне вообще кажется, что для каждой девочки и девушки изучение возрастной детской психологии — дело обязательное. Вот уж точно в жизни пригодится и на многое повлияет, в отличие от химии или зоологии. Ведь существуют также и кризисы одного года, двух лет, трех лет, семи лет, подростковый кризис, а там и до кризиса среднего возраста недалеко!

Если вы будете изучать особенности становления психики ребенка и понимать, что происходит в его душе в такие моменты, вам самой будет легче. Обладающая знанием мама, которая может определить, что происходит, кто виноват и что делать, — лучший подарок, который может послать судьба каждому малышу. В приложении к этой книге вы найдете обширный список литературы, где мы постарались собрать лучшие книги по психологии и воспитанию детей и подростков: как классику, так и те, что выходили в последние годы. Трудности неизбежны, но это именно тот случай, когда знания — ваша сила.

Практическое задание. Изучаем кризисы

Поищите информацию — книги, статьи, аудиозаписи — на тему детских возрастных кризисов и особенностей. Вы можете узнать очень много полезной и нужной информации, скорректировать свой подход к ребенку и изменить ощущение от собственного материнства. Если же малышу меньше одного года — смело читайте рекомендованную в этой главе книгу, в ней вы найдете массу полезных рецептов и информации.

Глава 4. Кризис нового проживания детских травм

Когда мы становимся родителями, то резко взрослеем. И в этот же момент мы словно откатываемся назад, в собственное детство, и заново проживаем и радостные, и грустные события прошлого. Мы видим в своем поведении то, что переняли от своих мам, а они — часто от своих. И, бывает, нам это не нравится. Увы, большинство наших родителей не могли похвастаться безоблачной судьбой, поэтому они могли быть с нами невнимательны, холодны, грубы и даже жестоки. Поэтому мы стараемся вести себя со своими детьми совершенно иначе, тайно вздыхая, что наше детство когда-то было не таким. Иногда мы даже завидуем собственным детям.

Дети помогают нашему исцелению, они словно проводники в мир чистого сердца для своих родителей. Но исцеление всегда болезненно. Чтобы оно случилось, сколькому нужно научиться и сколько грязи достать из своего сердца! Поэтому с рождением ребенка к нам приходит и еще один кризис: кризис нового проживания детских травм.

Дети активизируют наши больные места

Мы часто живем с сердцем, перемотанным лейкопластырем. Вместо того чтобы лечить свои сердечные раны, мы заклеиваем их и делаем вид, что у нас все нормально. Но, конечно же, ничего хорошего от такой тактики лечения получить нельзя: под «бинтом» начинается «воспаление», и с годами душа может начать болеть еще сильнее. Если нас когда-то кто-то предал, то, вместо того чтобы учиться прощать, мы стараемся об этом забыть. И, не простив, везде видим обман и предательство.

Помня каждую обиду, нанесенную нам родителями, мы таким образом эти обиды бережно храним, достаем и хвастаемся ими друг перед другом. А можно было бы простить и идти дальше, жить совсем иначе. Но это неинтересно, да и гораздо труднее!

Когда рождается ребенок, он обнажает все наши старые раны: у нас все меньше сил для того, чтобы притворяться, не получается терпеть постоянную боль в душе. К тому же малыш все время норовит прикоснуться именно к этому месту, наступить на нашу любимую мозоль. Когда он входит в самый сложный для нас возраст, это значит, что это именно тот возраст, когда нам самим, в нашем детстве, было непросто.

Кому-то очень тяжело с грудными детьми. Скорее всего, именно в этот период для вас случилось что-то тяжелое. Может быть, вас по науке укладывали спать одного в комнате? Или кормили раз в три часа? Или мама уже тогда вышла на работу? Или не хотели приучать к рукам?

Кому-то сложно с годовалыми. Например, где-то с года до двух лично для меня очень сложный возраст детей — слишком тяжело этот год мне дается. Потому что я в это время пошла в ясли и в моем мире слишком многое изменилось.

Кому-то очень сложно с трехлетками, которые так отчаянно отстаивают свои права. Может быть, у вас как раз таких прав не

было? Кому-то трудно пережить период нарциссизма ребенка, когда он требует столько внимания и восхищения. Кому-то сложно отвечать на миллиарды вопросов, может быть, потому что им в этом возрасте просто затыкали рот. И так далее.

Ребенок — это отличный индикатор нашего психического здоровья и нашей зрелости. Вы можете отследить и то, в каком возрасте вы «застряли». Когда вам вдруг начинает казаться, что больше ничего вы ребенку дать не можете и, что делать с ним, не понимаете. Такое может случиться вдруг в его семь, десять, пятнадцать лет. Это просто звоночек свыше: обратите внимание на свои заклеенные лейкопластырем раны! Их пора лечить! Пора срывать бинты, смотреть правде в глаза и лечить. Дезинфицировать, чистить, иногда даже зашивать у специалиста. А еще — дать им время зажить.

Если бы не дети, мы еще долго могли бы пребывать в иллюзии, что абсолютно здоровы, что у нас все отлично, что мы уже «добрые и просветленные». А эти маленькие человечки берут на себя непростую задачу, открывая нам глаза на истину: на то, кто мы на самом деле.

Дети приходят к родителям. Не наоборот

Когда мы осознаем, что у нас есть проблемы в отношениях с нашими родителями, нам очень сложно что-то с этим сделать. Потому что мы ждем, что родители изменятся. Что они сделают нам шаг навстречу. Что мы им расскажем, как жестоко они с нами обошлись, и они нам это компенсируют. Но этого не происходит. Многие девушки плачут и говорят, что прощают свою маму, прощают, а потом заходят к ней в дом, а она — за старое. И как с этим дальше жить? Многие же говорят и о том, что мама сделала им так больно и поэтому должна сделать первый шаг.

Но есть некий закон, который работает в этом мире безукоризненно:

Дети всегда приходят к родителям, а не наоборот.

Если вы хотите исцеления в отношениях с ними, это вы должны прийти к ним. Оставить свою спесь и гордыню, свою искусственную взрослость, снова занять позицию маленького ребенка по отношению к ним. Рядом с ними вы всегда будете младшими. Всегда будете для них маленькими. И если вы хотите гармонии, то займите свое место и перестаньте бодаться. Тогда у вас появится шанс по-настоящему вырасти и повзрослеть.

Да, они несовершенные, их идеалы разделять вам тоже

необязательно, слушаться во всем — тоже. Но уважать родителей — стоит научиться. Быть маленькой рядом с ними — это значит принимать их заботу в том виде, в котором они вам ее дают. Преобразовывать внутри себя их «Надень шапку» и «Съешь еще кусочек» — в «Я тебя люблю». Потому что именно такой смысл и вложен в эти фразы. У них нет цели доказать вам, что вы никто, что вы еще слишком малы. Они хотят выразить свою любовь, как умеют.

Им и так непросто. Они ведь видят свои ошибки, даже если не признают их. И любят вас так, как умеют. И они не могут сделать к вам первый шаг, потому что в этом случае они упрутся в стенку, построенную вами. Пока вы сами не откроетесь им навстречу и не придете к ним, им остается только ждать. И они ждут многие годы. Что им еще остается! Да, они не умеют любить так, как хотелось бы вам. Да, они не идеальные родители и сделали для вас далеко не все, что могли бы (как вам кажется). Да, они могли бы приложить усилия и начать вести себя так, как вы хотите. Только все это отдаляет вас друг от друга.

Однажды нам не к кому будет прийти со своими трудностями и печалями. Не останется в мире тех людей, которые любят нас всю нашу жизнь и желают нам только добра. Которые, как бы то ни было, но всегда были рядом с нами. Стоит ли терять время зря? Когда наши дети вырастут, мы тоже окажемся на этом месте. На месте тех, кто может только ждать, когда дитя придет к нему снова. Если захочет прийти. Если придет.

Мы учим детей своим примером во всем. И уважать старших они учатся, глядя на нас. На то, как мы общаемся со своими родителями, насколько мы сами уважаем их. Так же они станут относиться и к нам. Никакого сценария — просто обучение через образы.

Ошибки и кризисы неизбежны

Посмотрите на своего ребенка. Разве вы хотите для него мучений и травм? Хотите ли вы причинять ему боль и неудобства? Хотите ли испортить всю его жизнь? Никто из родителей этого не хочет. Но никто не учил нас быть родителями. И наших родителей тоже никто этому не учил. Поэтому мы растим детей, как умеем, насколько хватает наших внутренних ресурсов и сил. Насколько позволяет наше сердце прямо сейчас.

И в любом случае мы ошибемся, оступимся, упадем. В любом случае возникнут ситуации, которые обидят наших детей. Мы никак не сможем этого избежать. Как не смогли и наши родители, которые точно так же хотели для нас всего самого лучшего, но,

возможно, использовали не те методы и не те слова для этого. В любом случае мы что-то сделаем не так. У каждого выросшего ребенка будет с чем пойти на прием к психологу. Даже с тем, что мать слишком идеальна и непогрешима: как идеал, до которого не дотянуться.

Поэтому расслабьтесь и выдохните. Начните с восстановления отношений с родителями — в вашем сердце. Сперва стоит вылечить все то, что находится внутри вас. Иногда для этого вам потребуется какое-то время побыть на расстоянии друг от друга: выдержать дистанцию. Чтобы укрепить свою любовь и принятие. Иногда даже после этого ваши внешние отношения не изменятся и будет казаться, что перемен нет, мама все так же ворчит и сливает вам негативные эмоции, критикует вас и смеется над вами, папа так же безразличен. Но не поддавайтесь обману! Если в вашем сердце действительно успели созреть любовь и принятие, это перестанет причинять вам боль. И даже такие нюансы не повлияют на ваше внутреннее уважение к родителям и благодарность им.

А когда в сердце действительное есть такой настрой, то и внешние отношения понемногу меняются. Не так быстро, как вам хочется, и не обязательно в ту сторону, которая нравится вам сейчас. Любовь, находящаяся в вашем сердце, может жить в нем вне зависимости от определенных действий и поступков. Но для этого она должна иметь возможность вырасти и окрепнуть.

Наши дети, приходя к нам, помогают нам найти наши болевые точки, наши скрытые от глаз раны. То, что мучает нас годами, может быть исцелено. Не так быстро, как хочется, не так легко. Но зато — надежно и качественно. Готовы ли вы пойти туда, где больно, по следу, указанному вашим маленьким ребенком? В ваше собственное далекое детство? Готовы ли пойти туда и исцелиться? Если да, то не стоит откладывать на завтра то, что можно начать уже сейчас.

Дети приводят нас к самим себе

Невозможно строить отношения с людьми, когда ты не знаешь, кто ты сам, и не понимаешь себя. Невозможно и построить отношения с собой, не взяв паузу: пока нет тишины, пока в твоей жизни много лишнего шума и «важных» дел. Рождение ребенка дает нам шанс взять такую паузу и услышать самих себя. Если мы, конечно, этим воспользуемся. А то ведь можно родить и продолжить свой бег непонятно куда и зачем.

Находясь наконец дома, имея достаточно свободного времени (а что бы там ни говорили, у мамы в декрете времени для

«подумать», «поразмышлять» и «послушать» — очень много), мы можем открыть в себе столько нового и неизведанного!

Многие мамы именно в декрете находят свое дело. Оно приходит к ним само, через творчество, хобби, сначала как отдушина. И раскрывает новые грани личности женщины. Словно ее истинное призвание сидело глубоко внутри, ждало, пока его заметят и услышат. Но ведь быть фотографом или художником, рукодельницей или швеей, репетитором или мастером маникюра — это так «странно», гораздо понятнее и престижнее — быть юристом или бухгалтером. Ребенок помогает нам перестать бегать от самих себя. И, может быть, поэтому в декрете многим так сложно: встретиться с собой настоящей придется, бежать дальше просто некуда. А встречи эти далеко не всегда бывают приятные и радостные.

Хотя что может быть интереснее, чем познакомиться и узнать поглубже близкого человека? Или у вас есть кто-то ближе, чем вы сами? Много ли мы о себе знаем, много ли понимаем или живем стереотипами? Очень много женщин задают мне вопрос о поиске своего призвания. И для меня он гораздо глубже. Это не просто вопрос «Кем мне работать?», на самом деле это вопрос «А кто я вообще?», «А какая я на самом деле?».

Здесь, как и в отношениях с родителями, нам приходится идти на боль, идти в глубины себя, когда очень страшно. Мало ли, что мы там обнаружим. Идти, а не стоять и ждать, что все придет само. Пробовать, ошибаться, искать, слушать свое сердце. Непростой путь. Но рождение ребенка — приоткрывает нам и эту дверь тоже.

Дети приводят нас к Богу

Однажды меня поразила история маленькой девочки. Узнала я ее еще до того, как я сама серьезно задумалась о Боге. Новорожденная малышка кричала сутками: в течение года ее не могли успокоить ничем. Мама была измотана, истощена, а у нее ведь были и другие дети. И в один из дней абсолютно случайно вместе с годовалой дочкой, которая даже на улице кричала без умолку, она зашла в баптистский храм. Не знаю, почему именно в него: он просто попался им по дороге. По словам мамы, в православном храме они уже бывали много раз. А тут случайно зашли. И случилось чудо! Девочка замолчала и молчала несколько часов кряду.

Сперва мама решила, что это совпадение. Но потом поняла, что ее единственный шанс побыть в покое и тишине — это идти с дочкой в этот храм на весь день. Так вся семья стала баптистами

(а до этого были верующими только формально). Девочка и правда интересная. Поет в хоре, учится в воскресной школе, очень ранимая и застенчивая.

Дети сейчас приходят необычные. И многие из них так или иначе приводят родителей к вере. Если бы не особенности нашего старшего сына, для нас этот вопрос не встал бы так актуально уже в молодом возрасте. Наверняка отложили бы на потом. Многие приходят к вере потому, что иначе никак не справиться с переживаниями. Столько опасностей в этом мире, соблазнов, с которыми ты не знаешь, что делать. И остается только молиться. И, да, это лучший способ проживания любого кризиса.

Да, путь к Богу — тоже не всегда простой и приятный. Приходится снова узнать о себе много нового. И о своей гордыне, и о своей жадности и зависти, и много еще о чем. И снова нам приходится идти на боль. И снова наши дети показывают нам эту дорогу. Представляете, как много они нам дают своим появлением! Сколько всего обостряют, и как непросто во всем этом выстоять и найти свой путь и самих себя!

Дети — это потрясающий подарок Бога. Потрясающий по многим причинам. Потому что это непрерывный тренинг личностного и духовного роста, возможность исцелить свои старые раны и найти в этой жизни свой путь, найти Бога, смысл жизни.

Да, это непросто. Особенно в первый раз, когда все это путешествие в новинку. Особенно если к моменту его начала мы ушли уже очень далеко и от себя, и от Бога, и от своих родителей. Но это стоит того. Поверьте! С каждым ребенком вы снова и снова будете проходить этот путь, каждый раз проще преодолевая первые километры и при этом все дальше продвигаясь вперед. Вы станете совершенно другим человеком, если позволите всему этому с вами произойти. Непростая трансформация матери. Зато сколько сокровищ вы найдете внутри!

Практическое задание. «Еще один способ изменить отношения с родителями»

Сталкивались ли вы с «сеансами пожелания счастья»? Если да, то вам будет привычно и просто. Если нет, то ничему не удивляйтесь и просто попробуйте. Все, что нужно сделать, так это сесть с прямой спиной, начать сеанс можно с нескольких минут, постепенно увеличивая. Мысленно представьте перед собой святого человека вашей религиозной традиции или пророка. Мысленно же поклонитесь ему и почувствуйте, как от него исходит сила, свет, тепло. И, получив это ощущение в своем

сердце, сразу же начните его отдавать. Повторяя простую фразу: «Я желаю всем счастья!» Вы можете представлять, как через вас проходит свет и распространяется по всему миру, как мир становится чище и светлее, можете представлять конкретных людей. И продолжайте повторять эти простые слова. Можете поставить фоном красивую духовную музыку, она будет помогать вам настроиться на нужный лад.

Когда вы почувствуете, что вам уже достаточно на сегодня, снова мысленно поклонитесь святому человеку, через которого к вам приходила энергия счастья. А затем опять же мысленно передайте плоды только что сделанного благого дела (а иначе это и не назвать) своим родителям, предкам, тем людям, в отношениях с которыми у вас сейчас напряжение. Повторяя практику каждый день, хотя бы по пять минут, уже через месяц вы почувствуете, как изменились отношения с родителями.

Глава 5. Как сделать воспитание радостным?

Мне часто задают вопросы о воспитании детей. Наверное, потому что у меня их уже четверо. И чаще всего формулируют вопрос примерно так:

> «Как воспитывать ребенка, чтобы он не рос эгоистом? У меня очень требовательный ребенок. С рождения ему очень много разрешали, буквально все, кроме опасного. Очень много времени он проводил на руках. Ему полтора года. Сейчас, когда мы запрещаем ему лезть в шкафчик, например, с документами, он очень обижается и плачет. И не успокаивается, пока документы не перепрячем. Гуляет на руках, в коляске плачет. Боюсь избаловать, или это необходимо для моего ребенка, чтобы чувствовать себя любимым?»

Давайте разберем этот вопрос подробнее. Он действительно очень сложный. Ведь каждый день мы как родители делаем выбор между кнутом и пряником: в какой дозировке смешать их сегодня, как правильно отреагировать на поведение ребенка, чтобы дать ему понять, что он поступает неправильно, и в то же время не нарушить границы его личности. Поверьте, если эти вопросы мучают вас — вы уже априори хорошие родители, а идеальных, к счастью или к несчастью, не бывает. Большинство взрослых воспитывают своих детей так, как, в свою очередь, когда-то воспитывали их, — по инерции.

Однако сегодня, когда понимание психологии ребенка стало намного более глубоким, а времена — кардинально изменились, применять в воспитании «дедовские» методы — это не только не современно, но порой и вредно. В Интернете и на книжных полках предостаточно информации и литературы, которые позволяют нам, родителям, стать более подкованными в вопросах воспитания детей. Давайте в этой главе вкратце проговорим, какой подход к воспитанию ребенка мне кажется наиболее разумным и гармоничным.

Детские кризисы и взрослые границы

В этой части книги мы уже посвятили отдельную главу кризисам, которые случаются по мере взросления каждого

ребенка, поэтому повторяться не будем. Каждый из нас проходил период глобального эгоцентризма (особенно старшие и единственные дети), когда ты — «пуп земли» и весь мир словно вокруг тебя вращается. Иногда мы этого не помним, поскольку чаще всего этот период длится только до года: малышей балуют, целуют в попу, носят на руках и так далее.

Постепенно ребенок растет, и его желания уже идут вразрез с желаниями родителей: например, он уже тяжелый, может ходить, но предпочитает ездить на руках, а у мамы уже болит спина. Это мой пример: старшего сына мы до трех лет на улице носили на руках, а парень был тогда уже килограмм 16. И только когда мы были в ожидании второго сына, постепенно отошли от этой привычки.

Как только малыш осознает свою личность и свои потребности, начинается долгая игра в установление границ с родителями. Ребенок проверяет: а куда еще можно пробраться? А что еще можно? А что нельзя? Он пробует разные способы добиваться целей, и не только приличные, в том числе плакать, орать, истерить, драться и так далее.

Обычно у всех родителей есть слабые места: то, что они не могут терпеть. Например, публичные истерики («Что обо мне подумают!»). И в такой момент мама легко сдает свои позиции и дает ребенку все, что ему нужно. Здесь, как и во всем, нужна золотая середина: важно не построить своими руками тюрьму для ребенка, но и показать, что он — не перекати-поле, а следовательно, правила для него существуют. Для ребенка разумные границы дают чувство безопасности и защищенности, но, чтобы их выстроить, важно знать о следующем принципе.

Последовательность — как панацея

Итак, в воспитании самое важное — последовательность родителей. И это самое сложное! То есть если малышу из упомянутого примера нельзя брать документы из ящика, то их нельзя брать никогда. И даже когда хочется, чтобы он на минутку замолчал, — все равно нельзя. Это очень трудно, но дает плоды. В этом же плане важно, чтобы у папы и мамы была единая позиция. Если помогают бабушки — их тоже нужно «строить». Ведь часто бабушки разрешают то, что нельзя с мамой.

Если ребенку один раз не дали запретного, второй раз не дали, третий — в его голове прочно сформируется логическая связь: «Не дадут». И этот родительский бастион перестанет подвергаться атакам. Даже если это очень желанное для ребенка место: зачем тратить силу впустую?

Например, наш старший сын — фанат iPhone, и из-за этого у нас возникали постоянные проблемы. Когда заветный гаджет попадал ему в руки, он переставлял местами иконки в папином телефоне, удалял программы и фотографии. А кроме того, не отпускал папу из дома, потому что вместе с ним уходил и телефон. Самое страшное для нас состояло в том, что ребенок зависал в телефоне и полностью игнорировал окружающий мир.

Мы решили положить конец этой ситуации и перестали разрешать ему трогать телефон. Первые несколько дней сын орал постоянно: он пытался его выпросить, вытребовать, украсть и так далее. Мы были непреклонны. Даже если в какой-то момент нужно было его отвлечь или успокоить — телефон не давали. Через неделю он уже не хватал лежащий на столе телефон, а спрашивал папу — можно ли его взять. Получая отказ, все еще немного нервничал. Через две недели он мог уже спокойно проходить мимо телефона. Этот вопрос невозможно было бы решить, если бы мы были непоследовательны. Плачешь на людях — держи скорее. Не уследили — ну ладно. И так далее.

Иерархия в семье: кто на самом деле главный

Важно понимать, что кризисы роста неизбежны. Именно благодаря им ребенок становится взрослым, имеет свое мнение, отстаивает свои права и желания. Но, как говорит Джон Грей:

> «Ты можешь иметь другое мнение. Но мама и папа главные».

То есть начинать выстраивать правильную линию поведения нужно с того, что ребенок имеет право на свои кризисы и это нормально. В этом месте мы выдыхаем. Перестаем копить чувство вины по поводу того, что «я плохая мать». Наша задача как родителей создать комфортную атмосферу. Комфортную не только для ребенка, но и для других членов семьи. Ведь мы часто забываем о том, что родителям, братьям и сестрам тоже должно быть комфортно. И решаем вопросы, связанные с потребностями малышей, игнорируя свои собственные или за счет других детей.

Допустим, вашему ребенку не нравится есть самому. Я знаю примеры, когда мамы продолжают кормить шестилетних детей с ложки. С одной стороны — ничего особенного: «Ну покормила: что такого?» А с другой стороны — это создает дискомфорт. Сели всей семьей за стол, все уже едят, а мама кормит большого ребенка. И к своему обеду она приступит в одиночестве, когда все уже остынет. И настроение уже не то, и еда уже невкусная. А если

вы пошли в ресторан? Какие тут удовольствие и отдых?

Очень часто мы потакаем детям в чем-то в ущерб своим интересам. Кормить с ложки годовалого карапуза — естественно. А когда ребенку уже шесть лет, это несколько странно. Когда мы настолько игнорируем свои потребности, нарастает и усталость, и апатия, и раздражение. Рано или поздно оно выльется на ребенка. А ребенок, который видит, что он «пуп земли», учится только одному — плевать на всех. Ему будет сложно строить отношения, понимать потребности других людей, заботиться и любить.

Основной принцип, который нужен детям, — соблюдение иерархии семьи. Именно это способно их успокоить, угомонить и дать им ощущение детства. Ведь тогда они понимают, что здесь они — самые маленькие, а значит, им есть от кого получить заботу и защиту. Как выглядит иерархия гармоничной семьи? Помните, наверное, что на первом месте в такой семье папа, потом мама, а потом — ребенок. Идеально, если «вне конкурса» идет еще и Бог — но это уже опционально, хотя сильно упрощает все остальное. Выражаться на практике этот принцип может в чем угодно. В еде (кого кормят первым), в заботе о гардеробе (часто жена продумывает все детали детского гардероба, забывая о муже) и так далее. В иерархически правильно выстроенной семье ребенок, глядя на вас, будет учиться уважать старших и заботиться о младших. А видя ваше общение на равных, еще и заинтересуется дружбой и отношениями супругов.

Мама имеет право на время для себя

Уже не первый раз в этой книге я напоминаю об этом принципе. Но ситуация с личным временем у наших мам настолько плачевная, что необходимо затвердить этот принцип, как азбучную истину. Мама не просто имеет право на время для себя. Я бы даже сказала, что это мамина обязанность — выделять время для себя. Этот момент часто недооценивается женщинами, игнорируется. И тогда мы видим изможденных мам, которых мой муж иногда называет «жертва собственных детей». Все мамы так или иначе проходят эту стадию. Потому что грудного ребенка никому не отдашь — ему нужна мама, ее грудь, ее тепло…

А потом он становится таким забавным, таким милым, так быстро меняется, что мамы боятся что-то упустить. Потерять свое особое место для ребенка, пропустить важный для него момент. А иногда им просто кажется, что в их жизни больше ничего нет. За время декрета они погружаются в другой мир и забывают о том, что можно жить иначе. Что есть жизнь вне детей, что можно заниматься чем-то не связанным с ребенком. И тогда в сердце

образуется какая-то пустота, в жизни появляется безысходность, а каждый день превращается в День сурка. В этот момент женщины перестают за собой следить, увлекаются сериалами, пустыми сплетнями.

Обычно к первому дню рождения ребенка мамы уже сильно изможденны, капризы и детские кризисы даются им тяжело. Потому в первый год мама мало времени уделяла себе и не пополняла свою энергию. Как результат — истощилась, выгорела. Потому что у нее не было отдушины, другого любимого дела. Потому что она отказывала себе во времени для себя. Об истощении мы еще поговорим подробнее в рамках моей следующей книги. Но кто от этого выиграл? Ребенок, которому досталась нервная мама с пустотой в душе? Или муж, жена которого вечно всем недовольна?

Помните, чтобы дать ребенку любовь, нужно сначала накопить ее в себе, и тогда она будет изливаться на всех окружающих. Чтобы не стать домашней наседкой в халате, нужно просто выделять время для заботы о себе. Тогда энергии будет больше. В том числе и для преодоления кризисов.

Нужны ли ребенку рамки?

Теперь разберемся с комфортной для роста атмосферой. Вседозволенность не порождает импульсов для развития. Она разлагает, расслабляет детей. В ней нет энергии для роста, нет перспективы.

Для каждой реки нужны берега, чтобы она не затопила все вокруг. Именно такими берегами для своих детей должны быть родители. То есть: мы задаем им некие рамки для роста, в пределах которых у них есть свобода. Не просто загоняем в колею или клетку, а «строим для них дом». В котором они сами «делают ремонт» и «устраивают быт».

Что означает «создать рамки»? Дать некие базовые принципы для жизни, основные непреложные истины. И это никогда не бывает рано. Даже годовалый ребенок или младенец уже перенимает родительские принципы жизни. Как они относятся к миру, друг к другу, к людям? Чем они интересуются, что в их жизни самое важное, как они поступают с другими людьми? Всему этому ребенок учится не из наших нотаций, а из нашей жизни. Из будней, проведенных рядом с нами. И если вы, например, не хотели бы, чтобы ребенок знал, чем вы занимаетесь, может, стоит подумать о своем занятии?

Наша забота о ребенке как раз и должна выражаться в создании для него границ. Невозможно создать уют в чистом

поле. А находясь в доме, ты защищен от дождя, ветра, стужи. При этом простора для творчества и самореализации остается очень и очень много. Так же и ребенок во вседозволенности не может развиваться как личность.

Конечно, можно увлечься созданием рамок, и тогда дом станет больше похожим на тесную клетку. Конечно, дети иногда будут сопротивляться устанавливаемым границам. На то они и дети, что всегда хотят попробовать пройти сквозь стену. Но на то мы и родители — чтобы решить, какими должны быть границы, и беречь их. Не фанатично пытаться оградить их от всех трудностей жизни. Не считать их идиотами, которые без наших указаний не справятся. И не потакать их манипуляциям, когда они пытаются казаться глупее и слабее, чем они есть на самом деле.

Это мои родительские заповеди.

1. Не бойся кризисов. Именно кризисы дают толчок для роста: и ребенку, и родителям.
2. Будь последовательна.
3. На первом месте в семье муж, затем жена, потом дети.
4. Заботься о себе: ежедневно находи для себя время.
5. Не бойся ставить рамки для ребенка. Они ему жизненно необходимы.

Я желаю каждой маме наконец почувствовать, что для своего ребенка — она самая лучшая. И получать массу удовольствия от воспитания детей, от общения с ними и от совместного прохождения через все кризисы.

Практическое задание. Считаем сказанные «да»

Задание это очень простое, но результаты его могут оказаться обескураживающими для вас как для родителей. Сегодня и завтра посчитайте, сколько раз вы искренне и радостно говорите ребенку «да», когда он к вам подходит и что-то просит или предлагает. И сколько раз вы говорите «нет», «подожди», «потом», «не сейчас» или же говорите «да», но без энтузиазма, а словно вас казнят. Сколько получится? Что перевесит? Что вы об этом думаете?

Глава 6. Если ребенок ведет себя плохо

Наверное, чаще всего родители спрашивают меня, что делать с дитем, которое ведет себя «ужасно-плохо-отвратительно», «мотает нервы», «ест мозг чайной ложкой» и так далее. Давайте отделим мух от котлет. Часто мы считаем, что поведение — это и есть «ребенок». То есть, совершая какие-то поступки, он становится в наших глазах капризным, упрямым, неуправляемым. Хотя на самом деле он просто ведет себя определенным образом: например, не всегда слушается. Иногда слушается не сразу. Иногда настаивает на своем — и часто в неудобном для родителей месте. Иногда он кричит, когда хотелось бы тишины. Иногда он требует слишком много внимания. И так далее.

Большая родительская ошибка состоит в том, чтобы делать из такого поведения далеко идущие выводы, сразу приклеивая к сыну или дочери ярлыки, причем часто пожизненные. Потому что мы считаем, что поведение — это и есть наш ребенок. Что он такой: избалованный, наглый, упрямый. Что нужно было бы его ремнем. Или что не нужно было покупать ему видеоигры. А если вспомним свое детство, все станет еще понятнее:

- «Не убираешься дома? Свинья!»
- «Долго собираешься? Копуша!»
- «Уронила на себя еду? Неряха!»
- «Не поняла математику? Тупица!»
- «Устроила истерику? Истеричка!»
- «Имеешь собственное мнение? Надо его из тебя выбить ремнем!»

Рассуждая таким образом, родители серьезно грешат против логики, перенося результаты поведения ребенка на него самого, вот откуда появляются «плохие дети». «Не такие». «Неудобные». Тогда как ребенок — наиболее быстро развивающаяся из живых систем, он постоянно меняется, и самое лучшее, что мы можем сделать, — это ежедневно обнулять знания о нем, чтобы увидеть то, каким он стал сегодня. Вчера он разбил чашку — а сегодня вымыл всю посуду. Вчера испачкал свои вещи — а сегодня научился включать стиральную машинку сам. Вчера не понял математику — а сегодня получил отлично по истории. Но часто ярлыки, наклеенные нами на детей, уже не дают нам увидеть их настоящими. Даже те родители, которые все это понимают и знают, все равно иногда ловят себя на какой-нибудь очередной фразе: «Откуда у тебя руки растут?» или «В кого ты такой уродился?»

В чем причина? У родителей нет специальных знаний об истинных причинах поведения детей, о том, как на него влиять и как на него реагировать. За последние десятилетия в детской психологии произошел квантовый прорыв и появилась целая наука о поведении — поведенческий анализ. Особенно актуален он для особых детей, у которых проблем с поведением больше: там, где с обычным ребенком можно договориться, особый часто ведет себя одинаковым образом и не реагирует на уговоры.

Но с обычными детьми поведенческий анализ тоже применим, и еще как. Результат можно получить гораздо быстрее, увидеть эффективность метода. Давайте вкратце изложим его суть. Мы с супругом освоили только его азы, применив к своим детям. Больше внимания, конечно, уделили поведению старшего (у него есть небольшие особенности) и обучение проходили именно в этом контексте. Потому как с Данилом сложнее: понять, увидеть связи и изменить. Но это того стоило: за первый месяц применения знаний на практике мы уже увидели результаты. Хотя подробнее об этом лучше рассказывать в другой книге.

Вкратце изложу для вас основы поведенческого анализа, а глубже изучить эту тему при желании вы сможете самостоятельно. Итак, что же главное?

1. Отделяем ребенка от поведения

Это не ребенок неуправляемый, это его поведение — трудное. И чем конкретнее мы для себя опишем, что значит «неуправляемый», тем проще дальше будет поведение изменить. Например, «на улице не слушается» — это значит, с первого раза никогда не реагирует на ваши слова, с площадок уходит всегда с боем, убегает без спроса и так далее.

Малыш не упрямый и своевольный, а имеющий свое мнение во многих вопросах: что носить, что есть, куда идти, чем заниматься. То есть имеющий свои желания и ярко их отстаивающий. Это уже поведение, более-менее понятное. А «упрямый» и «неуправляемый» — это как ярлык, диагноз и на всю жизнь. Так ведь мы и привыкаем считать себя неумехами, неряхами и некрасивыми.

2. Поведение — это симптом

Поведение ребенка — это его способ выразить себя. И проблемное поведение помогает понять, где и в чем у него проблема. Хотя часто связь бывает непрямой. Например, ребенок может быть непослушным по разным причинам. Например, если у

него нет привязанности к родителям — это отдельная тема, хорошо описанная в книге Гордона Ньюфелда «Не упустите своих детей». Или ребенок привык получать внимание от родителей во время своего непослушания определенным образом — физический контакт, выполнение желаний.

Важно понять, о чем говорит наш симптом, где наши отношения с ребенком больны. Где и чего мы друг другу не даем или даем слишком много. Одно из упражнений курса занятий, который мы проходили, состояло в том, чтобы, например, отследить, сколько раз в день мы радостно и с энтузиазмом говорим ребенку: «Да!» То есть не просто строим с ним и рисуем, а соглашаемся с тем, что он говорит нам с горящими глазами. Потому как горячее «Нет» мы в день произносим десятки раз. Для меня было грустно понять, что мое «Да» детям обычно сухое и формальное.

3. У каждого поведения есть своя цель

С помощью определенного поведения ребенок или привлекает внимание, или избегает каких-то действий, или добивается желаемого (новую игрушку). И так далее.

Например, бывает такая ситуация, когда мама много работает и ребенок недополучает внимания. Но и дома после работы усталая мама не способна на игры. Она лежит и просит ее не трогать. И часто она может позволить ребенку делать все что угодно, лишь бы он дал ей побыть полчаса в тишине. Малыш к этому сценарию привыкает. Но, когда в дом приходят гости, все меняется. У мамы так же нет сил на ребенка, но ей уже не все равно, что происходит вокруг. Ребенок это видит, понимает и пользуется. Начинает канючить, нести все свои садиковские поделки, пока есть шанс, что их наконец заметят. Или капризничает, мешает общаться, лезет на колени. Потому как в этот момент маме придется уделить ему внимание. В позитивной ли форме — улыбаясь и общаясь с ним. Или в негативной — наказав, отругав за то, что мешает. В любом случае она не останется равнодушной. Дети — очень тонкие психологи. И, когда мы видим, в чем цель поведения, мы можем помочь им достигать этой цели иначе — разумно и без жертв. Уделять ребенку больше внимания — особенно перед приходом гостей. Предупреждать развитие конфликта и истерики.

4. Осознаем проблемное поведение

Важно понять, что именно для вас в поведении ребенка представляет проблему. Он может много чего делать, но что-то вас изматывает, раздражает, удручает особенно. Здесь важно понять очень конкретно, в каких ситуациях и что именно ребенок делает. Например, не хочет выходить из дома на прогулку: убегает, не одевается, не дает одевать себя, плачет, кричит. Или в случаях, когда у него отбирают — или хотят отобрать — игрушку, набрасывается с кулаками, щипается, кусается и так далее. Поведение важно описывать очень подробно. Для того чтобы самим лучше понимать, а еще для того чтобы видеть прогресс. Если ребенок, который из-за игрушки всегда кусался и щипался, вдруг перестает кусаться — это уже прогресс. Хотя проблема сохраняется — он все еще дерется и щипается. Но зато уже понятно, что дорога вами выбрана верная.

5. Наблюдаем за этим поведением

Это самая интересная часть работы. Наши педагоги рассказали историю об одной учительнице, которую, как она

считала, не слушались дети. И специалист, к которому она обратилась за помощью, предложил ей такой способ наблюдений: положить в один карман спички и, если дети не выполнили ее просьбу, спичку ломать. А если выполнили — перекладывать ее в другой карман. Прошло некоторое время, и учительница подвела итоги эксперимента. Сломанных спичек было всего несколько штук. И очень много ее просьб оказались исполненными. Не сразу. Часто дети делали то, о чем их просили, через какое-то время. А учительница не раздражалась, как раньше: она была в позиции наблюдателя — ей важно было понять, что делать со спичкой.

Точно так же получилось и у нас. На занятиях нам дали форму для заполнения домашнего отчета. Каждый раз, когда сын вел себя не должным образом, нужно было записать подробности. Сколько длилось такое поведение, что конкретно происходило, кто присутствовал. И, вместо того чтобы раздражаться или возмущаться, мы с мужем были очень заняты тем, что засекали время, записывали детали, наблюдали. И какие-то проблемные вещи ушли сами. Только благодаря такой отстраненной позиции пришло понимание, где и в чем причина проблемы: она часто лежит на поверхности. Но, находясь внутри ситуации, вы этого точно не узнаете и не поймете.

А главное, изучая поведение ребенка, некогда орать, ругаться, не зашкаливают эмоции. Держишь в голове только: «Что записать? Сколько минут прошло? Что я говорила? Что он делал?» Не успеваешь оглянуться — и сцена окончена, зрители могут расходиться. Раньше мне казалось, что сбор старшего ребенка на улицу — это час, не меньше. Оказалось — 15 минут максимум. Хотя иногда это такие 15 минут, которые почти как час.

6. Строим гипотезы

Когда у вас есть табличка наблюдений — она может быть сделана и в свободной форме, — вы можете увидеть закономерности. Например, несколько лет назад мы обнаружили, что в новолуние и полнолуние наш старший сын не мог себя контролировать, ему часто становилось плохо по ночам, он плохо спал и много капризничал. Мы снизили нагрузку на него в эти дни, старались провести этот день на природе — и симптомы ушли. Потому что мы увидели закономерность.

Или же вы обнаружите, что по утрам ваш ребенок занимается отлично, у него много сил, ему нравится. А вечером он ни на чем не может сосредоточиться. Тогда вы все занятия формируете для

него в утреннее время, оставив вечер для спокойных игр. Или же вы поймете, что перед тем, как идти в магазин, нужно ребенка плотно и вкусно покормить, тогда проще проходит борьба со сладостями и капризами. То есть чем голоднее ребенок, тем больше капризов. Убираем голод — решается проблема с поведением. Мы, например, старшего сына стараемся хорошенько «почесать» (телесное общение в виде легкого массажа) до выхода из дома и после возвращения. Собирая таким образом его в кучу после огромного количества впечатлений.

Вы можете обнаружить, что малыш боится определенных людей, звуков, ощущений, мест. Или что на него сильно влияют ваши эмоции (это во всех случаях так, даже без наблюдений).

7. Часто поведение ребенка — зеркало ваших эмоций

Например, папа и мама поссорились. И ребенок может капризничать, ломать все, проявлять агрессию. Агрессию, которую не могут проявить родители по этическим соображениям, например. Когда вы напряжены, ребенок тоже напряжен. Чем более расслаблены вы — тем спокойнее он. Чем увереннее и спокойнее вы отказываете ему в магазине, тем проще ему принять отказ. Если же вы сразу становитесь как пружина и очень боитесь его концерта — истерика вам обеспечена. Он это чувствует — и, как такая же пружинка, выстреливает. Не столько из-за не купленной вами игрушки, сколько из-за вашего внутреннего напряжения.

8. Увидеть особенности и потребности ребенка

Например, мы таким образом обнаружили, что старшему сыну нужно давать больше времени. Но не на сборы: одевается он быстро. А на то, чтобы он решился собраться. Дать ему паузу, подождать. Иногда — дать возможность выбора.

Еще важным подспорьем — особенно для особых деток — может стать визуальная подсказка. Мы можем показать Дане фотографии места, куда мы едем и зачем. Потому как это нам, взрослым, понятно, что такое парк или площадка. А у него ассоциации могут быть другими. Какой конкретно парк? Большой, где много уток и мостиков? Или маленький в центре города, где детей больше, чем деревьев? Согласитесь, это большая разница.

Услышав однажды от одного психолога и астролога информацию о лунных знаках, мы стали применять это знание к детям. Потому как бóльшая часть их потребностей уже кем-то

изучена и описана за много тысяч лет до нас: эти знания хранят сегодня древние трактаты. А мы просто видим, как эта система работает. Как оборотной стороной артистичности и эмоциональности Матвея являются его же ранимость и чувствительность, привязанность к маме.

Данилка же у нас король. И, для того чтобы он что-то сделал, очень важно, чтобы он сам так решил. Чтобы он сам захотел, позволил. Если вывести его из дома и не договориться, то даже самый любимый парк будет отвергнут. При всей его любви к морю он не станет плавать и копать песок, если с ним не договорились об этом.

Когда детей в семье больше одного, легче можно заметить, что они все рождаются готовыми. Такими, какими они потом и будут, когда вырастут. Уже во время беременности и в момент появления на свет ребенок показывает свои особенности и потребности. Когда наши ожидания не заслоняют для нас самого ребенка, мы можем почувствовать это, понять и принять. И успокоиться. Если ребенка принимать таким, какой он есть, и не переделывать, а помогать ему расти, проблем с поведением будет все меньше. Поведение — это ведь просто симптом. У которого есть цель — быть любимым, замеченным, понятым. Почти все, что делает ребенок, так или иначе сводится к этому.

Ребенок — личность. Даже в два года, в три у него уже есть свое мнение, свои особенности. Он с ними рождается, и чем раньше мы сможем их понять и принять, тем проще нам будет жить вместе и помогать друг другу становиться лучше. Дети — это тренинг личностного роста длиною в жизнь.

Практическое задание. Дневник проблемного поведения

Если у вашего ребенка нет такого поведения, которое вас беспокоит, — ура! Но, как показывает опыт, обычно как раз случается обратная ситуация. Не важно, сколько лет вашему сыну или дочери и что именно вас тревожит: как он устраивает истерики в магазинах, не любит есть за столом, не любит одеваться, не соглашается убирать свою комнату или делать музыку тише, когда спит младший брат. Чтобы справиться с таким поведением, я предлагаю вам максимально подробно его проанализировать.

Этап 1: опишите проблемное поведение, начиная с самого начала и до конца в деталях. То есть не просто запишите в блокнот «истерики в магазине», а примерно следующее: «Мы выходим из дома в хорошем настроении, ребенок сыт. Проходим

половину магазина — все нормально, ребенок весел и помогает складывать покупки. Подходим к конфетам. Говорит: „Купи“. Я говорю: „Нет“. Он говорит: „Купи“. Я говорю: „Ни за что“. Он начинает кричать. Я сержусь и говорю, что не куплю больше ничего…» И так далее… То есть максимально подробно запишите, что делает ребенок, как вы реагируете вплоть до самого конца — до той точки, когда истерика остановится. Мелочей здесь не бывает: пишите все. Истерики только зимой, или только в машине тети Маши, или только по дороге в садик…

Этап 2: фиксируем регулярность. Проблемное поведение — это поведение, которое является для вас проблемой. То есть причиняет вам дискомфорт. Для других это может казаться нормой, но вам тяжело. Это критерий проблемности. В ближайшие дни вам нужно будет продолжать вести дневник поведения. Как только проблемное поведение начинается, берете листочек и записываете: началось во столько-то. Дальше описываете подробно все, что происходит, до самого последнего слова и действия. Как только поведение заканчивается — ставите отметку: закончилось во столько-то. Идеально за несколько дней собрать несколько таких наблюдений. То есть в магазин можно специально сходить дважды — если проблема с ним.

Зачем? Затем, чтобы увидеть проблему детальнее. Затем, чтобы во время поведения немного отойти в сторону и стать наблюдателем, так проще не реагировать эмоционально. Затем, чтобы увидеть взаимосвязи и построить гипотезу. Иногда проблема заключается в том, что ребенок устал, не ел или не спал. И, попадая в трудную ситуацию, он срывается. Иногда проблема истерик в гостях — это те люди, к которым вы ходите. У Маши в гостях все было хорошо, а у Васи — всегда плохо. Тогда нужно смотреть — что не так происходит именно у Васи? Может быть, там больше давят на ребенка, меньше свободы, больше телесных нежностей незнакомых людей?

Таким образом происходит поведенческий анализ. Мы анализируем сложности — наши сложности в отношениях с ребенком. Анализируем, чтобы понять, где мы себя не так ведем, что можно изменить. Когда у вас появляется гипотеза, в чем проблема, — вы можете экспериментировать. То есть менять условия и смотреть, как это будет сказываться на ребенке. Ситуацию всегда проще предупредить — и вы можете найти для себя выход в том, чтобы брать ребенку в дорогу перекусы, чтобы в магазине он не был голодным (например). Или заранее его готовить к посещению Васи, научить ребенка говорить «мне неприятно, не трогайте меня» — или что-то в этом духе.

Поведенческий анализ — это всегда творчество, которое

пойдет на благо вам обоим. Вы сможете понять ребенка чуть лучше, а он сможет больше вам доверять.

Глава 7. Дети и гаджеты

Когда мы с семьей заходим в кафе поужинать, почти везде видим другие семьи с детьми. Каждый ребенок при этом — погружен в планшет. Даже если он еще толком ходить не научился: я уж молчу про тех, кто постарше. Планшет нужен, чтобы малыш сидел тихо и не мешал родителям. Родители в это время радостно отдыхают, а дети со стеклянными глазами смотрят мультфильмы про свинку Пеппу, Лунтика и что-нибудь подобное. Наши дети ходят в кафе безо всяких устройств, поэтому они шумные, живые, бегают иной раз по кафе, особенно если еду пока не принесли.

С раннего детства современные дети просят у Деда Мороза планшет, а родители радостно эту просьбу выполняют. Даже в начальной школе многие дети уже не просто с телефонами, а со смартфонами. И попробуй не купи, ведь у всех — есть! В жизни современных детей гаджеты появляются очень рано. Мультики им включают уже с года, в этом же возрасте дают побаловаться с играми на разных гаджетах. Это вроде как удобно для папы и мамы — чтобы получить немного тишины и покоя. Но у всего есть своя цена.

Пока дети маленькие, это умиляет, вызывает восхищение: мол, какой прогрессивный ребенок растет! А потом ему исполняется 12–13–14, и его никак не достать из виртуальной реальности, и этот вопрос уже не решить простыми запретами. У ребенка появился и сформировался устойчивый вкус к определенному времяпрепровождению.

Гаджеты: наш опыт

Когда-то у нас тоже было так принято: у старшего iPad появился в пять лет (бабушка подарила), среднему было два с половиной, когда мы купили ему свой планшет, чтобы сыновья не дрались за него. И да, было в этом особое удовольствие. Сидишь в кафе с детьми — и тишина. Можно и поесть, и поговорить. Иной раз даже можно было и забыть, что где-то рядом есть наши дети. Как будто мы вдвоем, у нас романтичное свидание.

Старший умело орудовал «злыми птицами», мастерски проходя самые сложные уровни, средний забрасывал лягушке в рот леденцы. А мы думали, что все хорошо и правильно. Время такое, когда без этого никуда и никак! Иной раз планшеты здорово выручали: в парикмахерской, например, или у врача во время сдачи анализов.

Мы с мужем долго убеждали себя, что это полезно.

• Старший именно так выучил все буквы.

• Планшет — очень хороший стимул: сделай вот это, а я тебе планшет!

• Есть много развивающих приложений.

• Иногда очень хочется тишины, и планшет выручает.

• Технологический век — дети должны быть готовы!

Период, когда мы так жили, продлился полгода. У старшего чуть больше (он раньше начал). Но потом открылись и минусы: достаточно серьезные. На которые закрывать глаза не получалось.

• Зависимость. По прошествии небольшого времени мы обнаружили, что дети не могли жить без планшетов, как маленькие наркоманы. Более того, они истерили, если им не давали любимую игрушку, кричали. Искали их, отказывались отдавать, даже если мы договаривались «всего на одну игру».

• Лучшим другом для ребенка становился именно планшет. Не мама и папа, не брат, не другие люди — а железяка, без которой из дома выйти было невозможно.

• Замедлилось и развитие речи. Потому что планшет от ребенка речи-то и не требует. А со старшим речь для нас — это одна из особо важных составляющих развития.

• Планшет не надоедал. Он затягивает, и такого момента, чтобы ребенок сам его отдал, — не случалось. Даже если с планшета удалить все игры, они находят какие-то другие возможности потратить время с его помощью.

• Потеря интереса к реальной жизни. Да, они могли «сидеть» в планшете, когда рядом был целый мир. Не плавать в бассейне или море, не лазить по деревьям, не копать ямы, не бегать за жуками. Сейчас я наблюдаю иногда «гуляющих» детей — которые выходят на улицу и так же играют в планшетах, «воздухом дышат» — называется.

• Мнимая успешность. В планшете быть успешным легко. Выучи, на какие кнопки нажимать, — и все, ты молодец. В реальности же совсем иначе, больше вариантов. Совершенно иначе нужно идти к успеху, планшетные навыки не пригождаются, а только мешают. В реальной жизни дети чаще начинают пасовать перед трудностями.

• Нет общения внутри семьи. Да, это самое грустное. Сидишь за столом, а все сосредоточены на своих гаджетах. И общаться — не о чем и незачем. Получается, что сперва ты детей занимаешь планшетом, чтобы они не мешали поговорить, а потом они уже и не хотят с тобой общаться.

• Портится зрение. Нагрузка на глаза огромная. Экран слишком близко. Посидит полчаса ребенок, и глаза у него уже

уставшие.

• Копятся эмоции. Во время нахождения за экраном работает ум, появляются эмоции, а тело — не участвует. Поэтому после случается «взрыв», когда ребенок огромный объем эмоций проживает за маленький промежуток времени. Разрядка.

• Разбалансировка тела. Ребенок перестает ощущать собственное тело и его сигналы. Некоторые даже забывают до туалета дойти. А многие просто не чувствуют самых себя на телесном уровне. Как будто есть только голова и пальцы, ведь только они активно участвуют в гаджетомании.

• Чем раньше ребенок приучается к гаджетам, тем быстрее и сильнее формируется привязанность. Это очень легкий уход от реальности. Слишком легкий. Даже физически никуда перемещаться не нужно. Столкнулся со сложностями — уйди в виртуальную реальность.

И мы решили отказаться от такого способа занять детей. Совсем. На нашу удачу, у младшего планшет сломался. Мы просто не стали его чинить. Планшет же старшего был случайно (или неслучайно?) сломан папой и починке даже не подлежал. Мы не стали покупать новые «занимашки». Хотя отвыкнуть было сначала очень непросто: мы столкнулись с рядом трудностей.

• Как пережить эту страшную ломку?

• А чем их занять, когда это нужно? В аэропорту, кафе? Как теперь стричь тех, кто этого не выносит?

• Как справиться с атакой на наши телефоны? Они ведь так похожи, только меньше.

• Как вернуть их интерес к реальности?

• Как без гаджетов продолжать их развитие и обучение?

• И имеем ли мы право отбирать у детей iPad, если сами часто сидим в iPhone?

Задача была сложная, но творческая. Со средним сыном было проще — ему все-таки было три с небольшим, «стаж» у него был всего полгода. Старший в свои семь сопротивлялся намного сильнее. Это было трудно, но оно того стоило. Прошло уже три года — и я вижу, что все это было нами сделано не зря и очень вовремя.

Да, пришлось пережить непростые времена. Да, тишины в доме стало намного меньше. Да, в кафе часами уже не посидишь и часто не поговоришь. Да, нужно придумывать им занятия в сложных местах, носить с собой карандаши и раскраски например. Да, приходится и самим меньше сидеть перед экранами и переставать играть (а ведь когда-то мы так здорово с мужем гоняли «по сетке»!). Да, какие-то вещи, как буквы или цифры, приходится учить с ними самим и превращаться в

попугаев. Да, теперь iPad не может себе купить даже папа. Но оно того стоит.

Отдельно выделю вопрос воспитания родителями самих себя. Потому что дети многие модели поведения берут от родителей. Как я уже сказала, мы сами перестали играть в игры — несмотря на то что нам это тоже нравилось. Мы стали использовать телефоны только для работы. И теперь ребенок может заглянуть в экран родительского смартфона, увидеть на нем какие-то буквы и цифры, узнать, что мама, например, так работает (набирает статьи в заметках), а папа отвечает на письма. Это уже не так интересно и не так манит. Даже при таком использовании гаджетов все равно приходится постоянно себе напоминать о том, что неплохо было бы убрать их прямо сейчас — за столом, в кровати, на улице. Поэтому воспитывать самих себя приходится еще серьезнее.

Скажу сразу — мультики мы с детьми смотрим, о них мы поговорим чуть дальше, пока давайте разберемся с планшетами и смартфонами. Освоить гаджеты дети успеют всегда, но успеют ли они получить заряд любви к реальной жизни? Или вы правда думаете, что бабушки и дедушки такую технику освоить могут за неделю, а дети, которым будет, например, по 20, — уже нет? Но научатся ли они общаться, любить и жить в этом реальном мире, перешагнув критический возраст? Научатся ли слышать себя, чувствовать, жить в гармонии с телом? И кто будет заниматься их воспитанием? Мы? Или кусок железа?

Прошло уже три года. Лука до сих пор не знает, что в iPhone можно играть, как им управлять, и до двух лет он вообще не смотрел мультики. Да и сейчас мультикам он предпочтет ковыряния в земле. Старшие же могут покрутить iPad в руках где-то в магазине техники, но спокойно уходят оттуда, не прося купить домой такую же штуку. И даже на детей с гаджетами они смотрят спокойно, без зависти и без «залипания» в чужом экране.

А лучше всех гаджетов — природа. Океан, деревья, песок, трава, цветы, фрукты, земля, солнце, реки, снег, животные. Это всегда на пользу, развивает в детях столько всего, что перечислить не хватит пальцев. Пройдет время, и, конечно, у каждого из них появится телефон. Вопрос лишь в том, как они будут его воспринимать — как легкий способ ухода от реальности? Или как инструмент, с помощью которого можно работать, звонить, писать SMS, фотографировать?

Мультфильмы в жизни детей

В продолжение темы гаджетов давайте коснемся и

наболевшей темы мультфильмов. Зачем обычно мы их включаем? Чтобы от детей отдохнуть (давайте честно в этом признаемся). Или когда не можем выносить их нытье на тему «мне скучно», или когда нет никаких сил с ними общаться и заниматься.

Мультфильмы, на самом деле, могут сыграть в нашей жизни разную роль. Помните, как с электричеством: можно осветить им дом, а можно — казнить человека. Точно так же и мультфильмы: если мы этим процессом не управляем, через какое-то время своих детей мы можем просто не узнать. Но, если использовать мультфильмы с умом, то можно многому научить детей.

Скажу сразу: мы мультфильмы любим и смотрим. Правда, есть масса условий, наложенных сверху.

• Чем позже ребенок начнет смотреть мультфильмы, тем лучше: психологи говорят о том, что оптимально знакомить малыша с ними не раньше трех лет. Я же скажу — чем позже, тем лучше, потому что со старшими братьями и сестрами часто это бывает просто нереально.

• Мы не смотрим телевизор, где на любом канале присутствует реклама (иногда недетского содержания) и могут показывать мультфильмы не только не полезные, но даже вредные.

• Мы не включаем детям мультики на YouTube и других видеохостингах в сети, где в пару кликов ребенок может добраться до нежелательного контента, потому что все такие сайты предлагают к просмотру целый видеоряд по «аналогии».

• Мы смотрим только те мультфильмы, что скачаны на компьютер. Те, что нами отобраны. Все новое мы смотрим один раз вместе для принятия решения: подходит или нет. Если мне мультик не нравится или же не нравится состояние детей после его просмотра — удаляю. Без возражений.

• Мы обязательно обсуждаем с детьми, какой мультик хороший, какой плохой и почему. Какой стоит смотреть, а какой — нет.

• Включаю и выключаю мультики — я. На компьютере у нас установлен пароль.

• Обычно мультик мы смотрим один раз в день. Далеко не каждый день. Чаще всего детям есть чем заняться, и они не вспоминают об этом. Бывают исключения из этого правила: если трое детей не могут выбрать на всех один мультик, то смотрят по очереди — сначала двое младших что-то одно, а потом старший — свое.

• Чаще число просмотров бывает в экстренных случаях: когда болеют дети, это помогает уложить их в кровати, или после перелетов, в которых дети поспали, а мы нет, — чтобы хотя бы

час доспать. Или если детей никак и ничем не занять прямо сейчас, чтобы не разгромили пространство. Или если болеем мы с мужем.

• Включаю мультфильмы я обычно рядом с собой, когда занимаюсь своими делами. Чтобы видеть, как дети реагируют на них, и что-то при необходимости объяснять. Потому что без объяснений дети далеко не все поймут, а что-то поймут не так.

Примерно так у нас сложилась практика просмотра мультфильмов, мы с ними шишек набили немало — пробовали и так, и этак. И потом разгребали последствия. Сейчас нами достигнут самый оптимальный вариант, когда детям и удовольствие, и развитие, и польза, а маме с папой — иной раз тишина и покой. Хотя бы полчаса.

По каким критериям я выбираю мультфильмы?

• Те, после которых есть что обсудить с детьми. Например, был Молния МакКвин гордым и никого не любил, поэтому попал в такой переплет, а потом перевоспитался. И поэтому стал настоящим героем. Или: Золушка умела ждать, верила в чудо и трудилась — и вышла замуж за принца.

• Те, которые не уродуют детскую речь. До сих пор не могу понять, зачем в милом и в целом приятном мультике, достаточно старом, про собак («101 далматинец»), так часто повторяется слово «идиот» и похожие? Без них там точно можно было обойтись. А еще разные — «заткнись», «иди к черту», «балбес» и так далее. Дети это все быстро схватывают, и очистить их речь уже сложно.

• Те, которые не перевозбуждают. У меня есть такой критерий: если после просмотра мультика поведение ребенка не совсем адекватно, мультик попадает в пожизненный черный список.

• Те, которые дают правильные модели поведения. А не «Шрек», где все рыгают и пукают, не «Миньоны», которые в целом ведут себя неадекватно, не «Покахонтас», которая одного полюбила, а потом сразу второго, не «Маша и Медведь», которые вообще непонятно о чем, не «Симпсоны» со странной моделью семьи. Здесь можно перечислить большинство новинок современной киноиндустрии. Гораздо лучше, на мой взгляд, из современных «Вверх», позволяющий задуматься о смерти, семье и путешествиях, смысле жизни и мечтах. Или «Валли», после которого можно с детьми и о мусоре поговорить, и о спорте. Или «Самолеты», где поднято столько тем о призвании и вере в свои возможности.

• Добрые и красивые. Иной раз попаду случайно на какой-то телеканал и ужаснусь: какое уродство сейчас рисуют детям, а они

это смотрят! Мультфильмы и страшные, и злые, и безо всякой морали, даже напротив: все перевернуто с ног на голову и подается — как норма. Нарисовали, лишь бы нарисовать, а дети это впитывают.

• Где есть герои, на которых ребенок мог бы равняться. И чтобы родителей это тоже устраивало. Если так присмотреться, вообще мало что детям можно показывать, особенно из современного, увы.

• Мультфильмы по священным писаниям — и таких все больше, например, для православных недавно вышел мультфильм «Необыкновенное приключение Серафимы»: для детишек он слегка скучноват, но в целом — хороший, есть о чем поговорить после. Индийских вообще очень много: «Маленький Кришна» просто чудесен, и есть множество других замечательных мультиков подобного плана. В них герои священных писаний оживают, вызывают чувства, и поэтому так легко их полюбить и запомнить их истории.

• Те, где можно чему-то учиться. Например, из последних нам очень понравился мультфильм «Головоломка». Мы долго обсуждали эмоции, их выражение, проживание и их важность. На пальцах так не объяснишь, да и случай надо найти, чтобы с ребенком так глубоко говорить об эмоциях. А тут все наглядно и полезно.

• Отдельно выделю обучающие мультфильмы. Например, те же «Фиксики», где много интересного объясняется, или «Пин-Код Смешариков», где можно и про бактерии узнать, и о том, как мир устроен. Правда, по моему опыту, просмотр и первых, и вторых лучше ограничить одной серией в день (могут оказывать перевозбуждающее действие). Также наши дети очень любят мультфильм «Маленькие Эйнштейны», где звучит классическая музыка, рассказываются интересные истории.

• Музыкальные мультфильмы. Мы очень любим мультики с песнями, которые потом можно петь. Главное, чтобы песни были со смыслом (а в современных вариантах такого мало). Зато во многих старых советских мультфильмах — кладезь полезного.

• Развивающие воображение. Например, «История игрушек», после которой наши дети придумывали собственные истории про свои игрушки.

• Мультфильмы со смыслом. Просто погони за мышками или кошками, огревание друг друга по голове чем-нибудь тяжелым и прочее — сразу нет. Зачем тратить время на мультик ни о чем? Тем более с такими сценариями. Чему ребенок научится? Что запомнит?

• С положительными главными героями. Сейчас много

мультиков, где главный герой — злодей. В итоге он может оказаться и не совсем плохим, но так и остается, например, вором и мошенником. Как будто это — нормально и в порядке вещей. Также у нас в черном списке любые мультфильмы про зомби и монстров (а их сейчас так много!). Не считается только «Корпорация монстров»: она все-таки очень добрая и красивая.

• Отдельно выделю документальные фильмы о природе и животных. Они и нравятся детям и интересны/полезны даже для взрослых. Вы знали, например, что пингвинов высиживают папы, а не мамы? А что розовые фламинго рождаются серыми? И таких открытий в них много. В школе такого не рассказывают почему-то!

Не всегда под наши критерии подходят старые советские мультфильмы, хотя таких очень много среди произведений «Союзмультфильма», много хороших мультиков у Pixar, а также среди старых у Disney.

Да, нам в данном случае «везет», что дети учатся дома, а это значит, что нет каких-то социальных догм, которые «обязательны», но родителям не очень нравятся. Если в школе у всех планшеты и все смотрят какой-то ужас вроде «Винкс», «Губки Боба» или «Симпсонов», мы можем без всего этого обойтись спокойно. Наши дети даже не знают, что это такое, — и не переживают.

Все, о чем я хочу сказать в этой главе, — давайте осознанно подходить к тому, что наши дети смотрят. Они же впитывают, как губки, они все это потом проигрывают в жизни, пробуют. Для них мультики — это не просто нарисованный мир, это нечто большее. Дети мыслят буквально и воспринимают непосредственно то, что видят, не понимая сложных смысловых связей, иронии и всего подобного. Остальное для них пока недоступно. Взрослые могут просто посмеяться и забыть, а дети видят только то, что на поверхности, и принимают это за модель поведения.

Конечно, проще посадить их подальше, и пусть делают, что хотят, лишь бы не мешали, но, по моему опыту, за это приходится платить, и достаточно дорого. Если мы, взрослые, не регулируем тот информационный поток, который завладевает нашими детьми, то очень быстро можем не узнать их.

Нам с вами повезло: в наше время такого разнообразия не было, мультфильм шел один раз в день, его показывали в передаче «Спокойной ночи, малыши!», иногда были еще большие выпуски в выходные — и все. У наших родителей возможности отдохнуть от нас с помощью мультфильмов не было — и ничего, справились же! И мы выросли все-таки в реальном мире, приспособленными к реальной жизни, и у большинства из нас в

глубине души вечные ценности сохранились. Хотелось бы и для наших детей того же самого.

Иногда стоит пожертвовать сегодняшним удобством ради того, чтобы завтра не было мучительно больно, вам так не кажется? Я постоянно нахожусь с детьми 24 часа в сутки — не так уж это и утомительно, и не так сильно нужны все эти развлечения и отвлечения. Дети способны играть и без гаджетов, и вполне успешно, между прочим.

Когда они сидят у монитора, они все одинаковые. Когда они расходятся по дому — они становятся разными. Один сидит и рисует, рисует, рисует. Другой собирает конструкторы и перевоплощается в разных героев. Третий копается в саду, выкапывает деревья, роет ямы. И не скучно им. И на пользу. И у меня достаточно времени на себя и свои дела. И про мультики не вспоминают, и планшеты не просят.

И все же, если выбирать из двух зол меньшее, между планшетами и мультиками я выберу второе. Чем же, по моему мнению, мультики лучше гаджетов (если можно так сказать)? Как минимум почему я считаю, что они менее опасны, если правильно отобраны для просмотра и руководят процессом все-таки родители?

• Компьютер не будешь с собой носить везде, он находится обычно в одном месте. Смотришь, только когда находишься дома. А то, бывает, многие дети на улицу выходят планшет выгулять. Не отлипают от него ни на секунду — ни в туалете, ни за столом.

• Мультфильмы — это все же не игра, игровая деятельность в реальной жизни лучше и насыщеннее. В мультфильмах мы можем почерпнуть новый материал для игр, обсуждений, открытий. Мультики могут отлично стимулировать игровую деятельность: потом можно поиграть в Карлсона или Винни-Пуха.

• В нашей семье после мультиков гораздо лучше идут книги, по которым они сняты, даже те, которые бывают длинными и без особых картинок.

• Мультфильмы проще регулировать и вносить в них смысл, чем в процесс общения ребенка с гаджетами.

• Расстояние от экрана до глаз все-таки больше при просмотре мультфильма, чем в случае игр со смартфоном и планшетом, можно его увеличивать безо всяких проблем.

Еще раз напомню, что чем позже ребенок начнет смотреть мультфильмы, тем лучше. Младенцам мультики лучше не показывать, как и детям до двух-трех лет. Вот, пожалуй, и все, что я хотела сказать по этой теме (и пусть в меня «полетят тапки»). В современном мире никуда от прогресса не денешься, где бы ты ни находился. Даже в деревнях уже в каждом доме кабельное и

спутниковое телевидение, что уж говорить о мегаполисах.

И в то же время топ-менеджеры известных ИТ-компаний, вроде Apple, eBay, Google, Facebook и других, отдают своих детей в вальдорфские и другие подобные школы, где нет ни единого монитора, и лет до 16 не покупают им смартфонов и гаджетов. Наверняка они знают больше, чем мы с вами. Ведь уже столько исследований проведено на эту тему!

А еще мне бы хотелось, чтобы мы приняли за норму, что дети — активные, шумные, не способные сидеть на одном месте, и не пытались изменить их природу. Они ведь все-таки дети, и их детство случается лишь однажды. Поэтому лучше принять их такими, какие они есть, зная, что это быстро проходит. Пусть сегодня они ползают в кафе под столом, бегают по поликлинике и кричат на приеме у врача, постоянно шумят, прыгают, скачут, стоят на голове. Это нормально: они просто дети. Они не должны вести себя тихо и смирно. Даже если нам этого очень хочется. Однажды они и правда будут спокойно ждать свой ужин, их невозможно будет вытащить с дивана, смогут терпеть боль и неудобства. Но только они в этот момент будут уже взрослыми, а это совсем другая история и другие отношения. Не торопитесь, все придет в свое время. Главное — не упускать то, что происходит уже сегодня.

Глава 8. Почему болеют дети?

Когда мы растим малышей, одним из самых трудных испытаний для нас становятся их болезни. У всех родителей возникают вопросы, как к этому относиться, как с этим справится в эмоциональном плане. Особенно, если детей несколько, они ведь могут болеть кругами: первый-второй-третий, а затем снова — первый-второй-третий…

Особенности нашего старшего сына, Дани, заставили нас с мужем очень глубоко погрузиться в поиски глубинных причин детских болезней, изучить эту тему досконально, пообщаться с десятками специалистов от педиатров до остеопатов, гомеопатов, психологов. Мы провели серьезные лабораторные исследования, которые развеяли наши сомнения относительно причин появления у старшего сына проблем аутичного спектра. В ходе этой большой работы, которая заняла несколько лет, мы получили много новых знаний, буквально собирая их по крупицам. Этими знаниями я планирую поделиться в рамках отдельной книги про особых детей. В этой же статье я хотела бы рассказать вам о факторах, провоцирующих детские болезни, не как врач, а как мама четверых детей. Безусловно, не все решает психосоматика, но, как я поясню далее, ее роль и стратегия родителей в отношении здоровья детей в целом порой имеют решающее значение. Что это за факторы?

Залечивание малышей с рождения

Сейчас родители по любому поводу детей лечат. Чуть появились сопли — в ход идут антибиотики. Чуть температура — жаропонижающие. Большинство детей до года не единожды принимали антибиотики, не имея к этому серьезных жизненных показаний, и это печально. Во-первых, большинство респираторных заболеваний, а это основная проблема маленьких детей, имеют вирусную природу, а следовательно, антибиотикотерапия здесь бессмысленна. Во-вторых, появились исследования, которые свидетельствуют, что повсеместное применение антибиотиков, в том числе в сельском хозяйстве (продукцию которого человек потребляет), приводит к опасным мутациям бактерий, на которые перестают действовать препараты. В-третьих, антибиотики вместе с вредными бактериями разрушают собственную полезную бактериальную флору организма, находящуюся в желудочно-кишечном тракте, а ее восстановление — хлопотное и небыстрое дело.

Сюда же стоит отнести повальное увлечение иммуномодуляторами, использование жаропонижающих при малейшей температуре (например, 37,3), активно применяющееся российскими мамами самолечение и лечение «по советам соседки». Чрезмерная тревожность родителей заставляет их таскать детей по врачам каждый месяц, постоянно обследовать — и чуть что лечить. Я расскажу вам две истории, произошедшие с моими знакомыми.

Одна мама родила долгожданного сына поздно — после 40. И ее тревожность можно понять. Долгожданный. Ей все время казалось, что что-то с ним не так. К году ребенок прошел кучу обследований. На это было потрачено много денег, времени и сил. При малейшем покраснении щек она тащила его к педиатру и аллергологу. После каждого срыгивания — проверяла ему желудок и почки. Ребенку уже восемь. За восемь лет ему уже раз пять проводили исследование желудка эндоскопом (ФГДС). И даже делали внутреннее обследование кишечника. Он на жуткой диете. Здоровья нет. Антибиотики каждый месяц от всего. И врачи не знают, в чем причина. Он же был здоров! Так все это превращается в замкнутый круг новых исследований и лекарств. В ход идут и гормоны, и антибиотики, и много всего «нужного». А здоровья с каждым годом у ребенка все меньше.

Другая мама тоже шла по этому пути, примерно до пятилетия своей дочери. Антибиотики, обследования, лечения. Но ей повезло: однажды попался очень толковый педиатр. А главное — она смогла его услышать. И он объяснил ей, что сейчас ее ребенок нашпигован химией лекарств и его иммунитет не может работать в таком залеченном состоянии. Что иммунитет нужно укреплять и выводить из организма ребенка всю эту медицинскую химию. Она уехала с ребенком на дачу на все лето, оставив работу. И вырабатывала иммунитет «по Комаровскому» (есть такой известный доктор-педиатр). Это когда голый ребенок носится по улице, прыгает то в воду, то в песок, кормят его, только когда он просит. То есть выглядит все это для родителей (и бабушек) часто болеющего ребенка ужасно. Голый, грязный, холодный, голодный… И ей было непросто позволить дочери делать то, что ей приносило столько счастья. Когда она недомогала, мама просто поила ее

теплым морсом, лежала с ней в кровати. Никаких лекарств от простуды, только любовь. И все проходило очень быстро. К концу лета бледную болезненную девочку было не узнать. Румяная, активная, здоровая.

Мы привыкли лечить симптомы, привыкли подавлять их, не разбираясь, что полезно, а что не очень. Мы привыкли бездумно капать в нос, брызгать в горло, поить сиропами — когда что-то беспокоит детей. И верим в том, что это правильно и помогает. Безусловно, иногда это оправданно и правильно. Но в том масштабе, который обычно принимает такое лечение в рядовой семье, — скорее, вредно. Даже больше в перспективе: сегодня мы температуру собьем, это принесет облегчение, но работа включившегося на полную мощь иммунитета будет нарушена, и в итоге ребенок проболеет не три дня, а неделю или больше.

Мы должны помнить, что жаропонижающие и сиропы при простуде — это симптоматическое лечение, то есть устранение последствий, а не первопричины: основную работу делает организм сам. Я не сбиваю температуру детям до 39, а такой она бывает крайне редко. Температура — сигнал о том, что организм борется. Это активизация иммунитета и защитных сил организма, Если мы ее сбиваем, то обнуляем и все сопротивление нашего тела. Тогда вирусам все проще проникать и поражать нас. Есть масса способов добиться такого же эффекта вообще без химии. Например, лучшие капли в нос — это грудное молоко матери. Попробуйте — и на детях, и на себе. Молоком же можно смазывать места от укуса комаров: все быстро проходит. При температуре — компрессы и теплое питье. Травы, гомеопатия, Аюрведа и просто спокойное отношение матери — всем этим тоже можно лечиться, и результаты будут другие. Я ни в коем случае не отрицаю важности врачей, просто призываю относиться к лечению разумно, учиться брать на себя ответственность, думать головой, читать инструкции к препаратам и того же доктора Комаровского, в конце концов.

Доходит порой до смешного, но наш второй сын, Матвей, верит, что почти все лечится сладким чаем. У нас именно он — лекарство от всего. Температура — травяной сладкий чай. Сопли и кашель — снова чай. Кишечная зараза — снова чай. Поэтому даже в своих играх он лечит пациентов исключительно чаем.

Конечно, бывают случаи исключительные и более серьезные, когда мы можем и врачу ребенка показать, и какие-то лекарства дать. Но чаще всего — сладкий чай. А точнее, любовь, в него вложенная. Поить малыша с ложечки, даже если ему уже восемь лет и он мог бы пить сам. Полежать с ним, погладить по голове.

Иногда обтереть влажным полотенцем. Спеть песенку, рассказать историю. Просто побыть рядом, отбросив все дела. Это работает лучше, чем аптечные лекарства.

Детское питание

В том, насколько здоров ребенок, не последнюю, если не главную, роль играет его питание. Если начать сначала, то идеально кормить малыша грудью. Это помогает ему сформировать иммунитет. Все-таки грудное вскармливание — это не только бесплатно и удобно. Это еще и полезно для иммунитета ребенка. Я сужу по своим детям: старший кормился только до полугода, средний — до двух, младший — тоже чуть меньше, чем до двух лет. Разница в их восприимчивости к болезням колоссальна. В том, как они протекают, как часто случаются.

Кроме того, если ребенок ест много вредной пищи, например слишком много химической еды, фастфуда, сладкого, то его организм будет более подвержен болезням. Сахар вообще детей превращает в «наркоманов», которые без сладкого не могут, устраивают истерики без очередной «дозы», быстро теряют силы и устают, чаще болеют. Совсем без сахара сложно, но хотя бы сократить его потребление — вот такая непростая задача родителей нашего времени.

Прививки

Лично я основой детского здоровья считаю отсутствие вакцинации. Простите меня, ее приверженцы. Каждый решает за себя и за своего ребенка. Иммунологи говорят о том, что прививки подавляют наш природный иммунитет с самого рождения: для меня это убедительно. Кроме того, я знаю, что в составе прививок — начиная от чужеродного белка (добытого у животных!), заканчивая солями тяжелых металлов, которые не каждый организм может до конца вывести. Еще более убедительно для меня состояние здоровья моих детей. Старший, привитый до года, хватает все вирусы и болеет дольше и тяжелее всех. Младшие, без единой прививки, часто проживают вирус за ночь или максимум за день. А кроме того, поствакцинальное осложнение старшего сына уже стоило нам очень дорого, чтобы когда-то рисковать снова.

Просто подумайте. Родился маленький человек. Он еще не окреп, он ничего не может сам и даже кушает понемногу. Сил у него мало, поэтому он все время спит — и интенсивно растет. А теперь вспомните — после родов сразу ставят две прививки. Две

разные химические субстанции заливают внутрь маленького неокрепшего организма. Теперь ему нужно еще и все защитные силы бросить на то, чтобы выработать антитела, переварить эту химию, выбросить лишнее… Дальше больше: почти каждый месяц в его тело будут поступать новые субстанции в виде вакцин — и некоторые с живыми вирусами, иногда будут ставить по две-три прививки сразу. Иногда — делать мультивакцины с разными вирусами. Его маленькое тело должно с этим справиться. Маленькое тело, которое даже собственный вес пока выдержать не может на ногах.

Вы правда считаете это благом? И вы правда уверены, что все то, что содержится в прививках, — идет во благо? Посмотрите состав, прочитайте о том, как эти вакцины получаются, чьи там клетки (а все вакцины делаются на основе антител, выработанных животными), чьи ДНК в этих «коктейлях здоровья». Почитайте и истории тех, чьи дети после прививок стали инвалидами: ДЦП, эпилепсия, аутизм и множество других осложнений — разве это шутки?

Прежде чем решить вопрос с прививками для детей, почитайте специальную литературу, посмотрите фильмы в сети, услышьте разные мнения, чтобы составить свое.

Главное, что нам как родителям нужно делать, — это думать собственной головой, потому что ответственность будем нести мы сами за любое свое решение. Я уже несу ответственность за свою безголовость с первым сыном. Нам много пришлось сделать, чтобы вытащить его из сложного состояния. И до сих пор делаем — антивакцины, хелирование и многое другое. А можно было просто не ставить эти «волшебные уколы». Но я тогда предпочитала слушать врачей, а не свое сердце. Не думала, не чувствовала, делала, как все… К сожалению.

Наши младшие дети не привиты. И объездили полмира, включая Азию — куда, как говорят, без прививок вообще нельзя! Особенно в Индию! Оказывается — можно. Можно жить без прививок и гораздо лучше, чем с ними. Но опять же — каждый решает для себя. Ставить ли. Ставить ли выборочно. Ставить ли по календарю или индивидуально. Ставить ли как можно позже. Или не ставить. Мой вариант — последний.

Недостаток солнца и активности

Этот пункт, скорее, про профилактику болезней. И особенно актуален для тех, кто живет на севере, где солнца мало. Знаю не понаслышке: в Петербурге наши дети становятся бело-голубыми, почти прозрачными. И гораздо больше болеют. Поэтому я

пользуюсь любой возможностью получить солнечную ванну для детей.

На Фиджи говорят, что солнце все лечит и правит, и они во многом правы. Солнце — это ведь и витамин D, и иммунитет, и позитивные эмоции. Я стараюсь сделать так, чтобы дети проводили на солнце максимум времени в максимально обнаженном состоянии. Там, где солнце агрессивное, пользуемся обязательно солнцезащитным кремом или природными аналогами. Конечно, стараемся бывать на солнце не в самое пекло, а на утреннем и послеобеденном солнышке, идеально — за два часа перед закатом. Более того, когда дети болеют, я тоже стараюсь их на утреннее и вечернее солнце вытаскивать, «выкладывать» — хотя бы на балкон. Солнце лечит лучше, чем четыре стены дома.

Чем больше дети двигаются, чем чаще бывают на воздухе, тем опять же крепче их иммунитет. Даже во время болезни я не пытаюсь их в этом ограничить. Если мы на море, то вечером мы туда едем даже с небольшой температурой. Полежать на земле, покопать песочек — и болезни уходят. Конечно, мы не будем водить больных детей в места скопления других людей, это негуманно по отношению к чужим детям. Но на природу — мне кажется, очень полезно, если состояние детей позволяет.

Я не специалист по закаливанию, не фанат этого дела. Специально закаливанием мы никогда не занимались. Чтобы обливать детей с рождения холодной водой, нужно как минимум тоже самое делать и самим. А то получается странно — сами не обливаемся, а детей — обязательно. У нас не стоит такой цели, но часто само так случается. С рождения мы стараемся детей не кутать, одевать, особенно дома, по минимуму. Почти всегда, в любое время года, при любой температуре они у нас дома только в трусах (а некоторые и без). Дома мы все ходим только босиком. И часто бывает, что те, кто дома всегда одет по полной, все время в соплях. А нашим все нипочем. Мы не запрещаем детям купаться в холодной воде. Помню, на улице было градусов 15–17, а старшие у нас резвились в озере рядом с домом. Потом, конечно, бегом в теплую ванну. Не запрещаем им и в лужах прыгать, и под дождем бегать, и в снегу валяться.

Детские сады и школы на неокрепший иммунитет

Иммунная система ребенка созревает не сразу. Далеко не сразу. Даже если на нее не проводить ядерных атак прививками и антибиотиками, ей все равно нужно время для того, чтобы научиться отражать разные внешние атаки, адаптироваться.

Каждый ребенок может быть носителем собственных вирусов и бактерий, которые ему не причиняют никакого вреда. Но, вступая в контакт с другим ребенком, он может этими бациллами поделиться «по доброте душевной». И другой ребенок попадет в больницу — или просто заболеет.

У меня был такой интересный опыт. Одна чудесная девочка ничем не болела. Но любой ребенок, который с ней поиграл, в течение месяца попадал в инфекционную больницу с жуткой кишечной инфекцией. У всех она оказалась одного типа. Сама девочка была самой здоровой из всех. И заподозрить ее было бы странно. А потом случайно ее родители сделали анализы, и у нее нашли именно этого возбудителя, но в «спящем» состоянии.

Это не плохо, родители этого не знают и не понимают. Как понять то, что нельзя пощупать? Поэтому, когда мы стараемся сделать так, чтобы маленькие дети, которым по сути не нужны другие дети вообще, как можно больше общались друг с другом, — создаем ли мы для них здоровое будущее? Есть статистика, свидетельствующая о том, насколько чаще болеют дети в детских садах по сравнению с домашними. Есть статистика о том, как падает состояние здоровья у детей с первого класса по десятый. Это серьезные и даже пугающие цифры. Детский коллектив — это всегда большой пул разных вирусов и бактерий. Каждый приходит со своим, и каждый же с каждым делится.

На какие-то вирусы у ребенка хватит своего иммунитета, на какие-то нет. Но стоит ли подвергать их такому стрессу, особенно в раннем возрасте (год или два)? Я знаю много мам, которые отдавали ребенка в сад с года и очень ругались, что приходится платить и за сад, и за няню. Потому что ребенок все время болеет, а маме-то надо работать. Но правда ли надо, если вся зарплата уходит на садик и няню?

В этом смысле большие семьи интереснее для развития и здоровья ребенка. У него есть другие дети, братья и сестры, для игр и общения. Но дети из одной семьи, а значит, «спящие» вирусы у них одинаковые. И общение не превращается в обмен «полезностями». Но опять же — каждый решает сам. Главное — понимать и принимать последствия своего решения.

Психосоматика как указание: не злоупотреблять!

Психосоматическая природа заболеваний — одно из очень

полезных открытий психологии. Общепризнано, что в основе любого телесного блока, зажима или болезни часто лежит психологическая причина. И это знание может быть полезно нам, родителям. Дети ведь не могут выражать свои чувства в полном объеме, не все могут сказать, объяснить. И тогда они говорят с нами через свое тело и свои болезни.

Например, иногда отиты — это «мама и папа, не ругайтесь, пожалуйста!», а кашель — невозможность выразить себя, сопли — некая невыплаканная боль. Да и вообще болезнь может говорить о том, что малыш не хочет идти в сад, разлучаться с мамой, что ему не нравится долго жить у бабушки, что ему тяжело адаптироваться в школе. И так далее.

Много чего интересного о природе болезней можно узнать, многое в ребенке можно лучше понять, если наблюдать за ним внимательно. Понять, где на него не стоит давить, где дать ему больше внимания, где принять и помочь. Но для этого надо задуматься и проанализировать жизнь ребенка. Когда болезнь появилась, когда обостряется, в каких обстоятельствах, с какими людьми — и так далее. Особенно если она постоянно повторяется с более-менее одинаковым сценарием.

Но есть и свое «но». Первое «но» — о нашем женском чувстве вины. Некоторые как почитают психосоматические таблицы, так и начинают корить себя: «Какая я ужасная мать!» Вопрос: а ребенку от вашего чувства вины лучше? И что с ним происходит, пока вы заняты самобичеванием? Поэтому отнеситесь разумно. Прочитали возможную причину, подумали, подходит или нет. И подумали, как можно ее нейтрализовать.

И еще одно важное «но»: «иногда банан — это просто банан». Бывает, что болезнь вызвана не психосоматикой, а объективными причинами: кондиционером надуло шею, от ныряния на глубину разболелось ухо, от чтения мелкого шрифта в темноте болят глаза. В этом случае все-таки стоит подходить разумно, замечать и явные причины болезни. Менять свое поведение в любом случае стоит, но и кондиционер можно было бы развернуть, убавить, выключить.

Детям нужно болеть

А эта парадоксальная вещь когда-то стала для меня открытием. О том, что для формирования зрелой иммунной системы ребенку нужно пережить примерно 50 эпизодов насморка. Пятьдесят! Нужно! То есть иммунная система этим насморком тренируется, настраивается, тестируется. Отними у нее тестовый материал — она не сможет настроиться. Мы же так

боимся любых соплей, так переживаем из-за них, что мешаем детям быть здоровыми. Чуть что — капли в нос. Чуть температура — которая тоже настраивает иммунную систему и учит ее сражаться с вирусами, — мы достаем жаропонижающее. Для нас нормальное состояние ребенка — это отсутствие насморка и кашля, но они — часть процесса.

Но, если мы понимаем, что это важный этап, что ветрянкой лучше переболеть в детстве, как и корью, то мы можем детям дать гораздо больше здоровья — на будущую жизнь. Позволить своим детям болеть — это ли не самое сложное для матери? Сегодня многие их болезни кажутся нам трагедией. Но если смотреть на них в перспективе — они могут стать исцелением. Сейчас натренирует иммунитет и дальше сможет уцелеть в эпидемии гриппа. Это ли не ценно? Опять же позволить ребенку болеть — не значит специально его заражать всем, чем только можно, ради «тренировки». Позволить ему иметь небольшой насморк и во время эпидемии гриппа таскать его в сад — разные вещи, правда? Тут опять же — как и везде — важно включать разум.

Болезнь — плач по любви и вниманию

И еще один важный момент. Почти всегда болезнь ребенка связана с опустошением его внутреннего «бочонка любви». Почти всегда вы можете обнаружить, что ребенок заболевает в том числе для того, чтобы получить сразу большой запас вашей любви и внимания. И чем быстрее он запас пополнит, тем быстрее выздоровеет. Если «бочонок любви» в нем полон, то многие вирусы пройдут мимо, не коснувшись малыша. Но по мере его опустошения защитных сил у ребенка все меньше.

Просто понаблюдайте — когда заболевают ваши дети? Когда вы с ними в контакте, когда у вас все хорошо, когда вы много времени с удовольствием проводите друг с другом? Или когда у вас сложный период, который надо перетерпеть, когда нужно бежать куда-то и что-то делать и пока — временно — не до ребенка? Не пытаются ли они своим кашлем и температурой вернуть вас себе, выдернуть из вашей гонки и иллюзий? Быстрее ли они выздоравливают, если вы не просто кормите их таблетками, а лежите с ними рядом, читаете им, обнимаете их и говорите о своей любви? Может быть, мамины объятия и день вдвоем дадут больше эффекта, чем антибиотики? Проверьте.

В нашей семье также широко используется «счастьетерапия». Мы стараемся подарить тому ребенку, который заболел, максимальное количество положительных эмоций и радости. Этому могут способствовать и маленькие подарочки, и мороженое

(даже если у ребенка температура), и какие-то сладости, мультики, игры, поход в песок на море. В зависимости от состояния ребенка, его пожеланий и особенностей. Иногда бывает, что ребенок заболевает перед выездом на море, например. И первый порыв — отменить поездку. Но чаще всего именно на море все сразу же проходит. И насморк, и кашель, и температура исчезают в неизвестном направлении. Я знаю, что так бывает не только у нас. Конечно, с температурой под сорок мы никуда не поедем, и однажды мы такую поездку отменили. Но тридцать семь с половиной — это совсем не так страшно, как кажется. «Счастьетерапия», на мой взгляд, один из лучших методов лечения — спасибо моему супругу за то, что придумал всему этому название.

Болезнь ребенка говорит и о вашем истощении

А теперь самый сложный и неявный фактор болезни ребенка. Может быть, даже неожиданный. Это ваше внутреннее состояние. Ребенок связан с вами энергетической пуповиной всю жизнь. Особенно сильна эта связь, пока он маленький. И если мы вернемся к «бочонку любви», то когда он опустеет? Когда по вашей «пуповине» туда перестает попадать любовь. То есть когда вы перестаете его «кормить».

А когда вы перестаете его кормить? Не тогда, когда вам не хочется, и не тогда, когда вам жалко. А тогда, когда у вас ничего нет. Нечем кормить — вот и не кормите. Себе бы хватило. Себе не хватает. А тут еще его нужно подпитывать. Поэтому детские болезни так сложны для нас. Потому как в эту ситуацию мы входим уже опустошенными, а в погоне за излечением теряем последние силы. Это ведь неправильно — во время лечения ребенка заботиться о себе, верно? Хорошо, если есть рядом кто-то понимающий, кто позаботится о вас, хотя вы не просите (а большинство мам и не попросит, считая это неправильным). А если никто не понимает этого, не заботится о вас?

Чтобы ребенку стало лучше, его обязательно нужно напитать любовью. Но для начала надо позаботиться о том, чтобы по вашей пуповине к нему могло хоть что-то прийти. Чтобы в вас самой было то, что вы хотите передать. Силы, энергия, любовь. Тогда вы можете просто быть с ним, и ему будет становиться лучше.

Поэтому просите о помощи мужа, домашних. Откладывайте все дела и ложитесь в кровать рядом с малышом. Просто лежите, вместе пейте теплый чай, вместе смотрите мультики, спите днем. В общем, наполняйте вас обоих силами и любовью. Зарядите свою батарейку, чтобы было чем зарядить ребенка. Как в самолете:

сперва наденьте кислородную маску на себя, потом — на ребенка. Сперва покормите себя, а уж потом — малыша. Наполните свой «бочонок любви», чтобы через вашу «пуповину» мог пополниться и «бочонок любви» вашего ребенка.

Еще один очень важный момент. Я заметила, что, если я вдруг на ребенка срываюсь, раздражаюсь, болезни становятся сильнее. Это понятно и с психосоматической точки зрения: ребенок ведь не все свои чувства может выразить, проговорить. Он их сам не до конца понимает. А мамина лавина эмоций, выплеснутая на него, в его теле рождает столько всего, что ему самому с этим не справиться. Все это преобразуется в разные болячки. А вам это надо? Лучше наорать на подушку, которой все равно, поколотить диван и нарычать на стенку. Хотя это требует больше осознанности и включенности. Если выплеск эмоций на ребенка случился — просите прощения и разговаривайте с ним. Говорите, что вам жаль, что вы такое себе позволили. Говорите ему о том, что он в этом не виноват, что вы просто устали. Извинения перед детьми — это всегда сильный шаг и терапевтичный для вас обоих.

Иногда последних двух пунктов бывает достаточно для излечения ребенка от типичных детских недомоганий. Да что там «иногда» — почти всегда. И, наоборот, если делать все остальное, но не делать главного — исцеления не будет.

Часто проще предупредить болезнь

Почти всегда наступающая болезнь так или иначе подает маме знаки — через поведение детей. Обычно, если ребенок вдруг ни с того и ни с сего становится более капризным, я бы даже сказала — невыносимым, требует вдруг гораздо больше внимания — для меня это сигнал приближающейся болезни.

Раньше я этого не понимала. Заметив такое выходящее из ряда вон поведение, могла поругаться. В итоге ребенок заболевал, а я оставалась с чувством вины. Сейчас я, едва заметив такие знаки, стараюсь ребенка моментально окружить максимумом любви и тепла. И иногда — я бы даже сказала часто — на этом все заканчивается. Болезнь если и приходит, то в минимальном своем проявлении.

Молитвенная помощь

Это, наверное, главное наше оружие, которым мы так редко и неумело пользуемся. В каждой религии существует множество защитных молитв и мантр о здоровье детей. В традиционных

культурах матери с самого утра ребенка благословляют и защищают разными атрибутами и амулетами. Где-то были вышитые рубахи и пояса с сакральным защитным смыслом, где-то рисовали узоры на теле и лице, где-то вешали на шею талисманы. И почти везде над детьми читали молитвы.

А нас никто этому не учил. Хотя я помню, что у моей мамы была бабушкина тетрадка с какими-то молитвами и заговорами — на разные болезни. Меня тогда эта тетрадка очень заинтересовала, хотя не уверена, пользовалась ли мама ею. То есть еще относительно недавно это знание передавалось — от матери к дочери. Чем мазать ранку, какую траву заваривать, куда прикладывать, какой настрой читать. Сейчас нам нужно самим такие вещи искать, пробовать, осваивать.

В православии, и в христианстве в целом, чаще всего за детей молятся Божьей матери, ведь кто лучше нее сможет понять тревоги материнского сердца. В других религиях существуют также специальные мантры или молитвы. Можно спросить в вашем храме знающих людей, поискать в Интернете. Рекомендую и книгу Сторми Омартиан «Сила родительской молитвы», где можно найти много универсальных молитв на разные случаи, которые подойдут любой религии.

Мы ведь всегда переоцениваем возможности медицины и лекарств, злоупотребляем ими. Но недооцениваем силы природы, любви, молитвы и Господа. А ведь все это бесплатно, не бывает передозировки и побочных реакций, аллергий и последствий. От всей души хочу пожелать всем мамам, чтобы детских болезней было меньше, чтобы они случались реже и проходили быстрее.

Практическое задание. День физического контакта

Ребенку любого возраста важен контакт с родителями, особенно физический. Чем старше ребенок, тем реже ему удается получить свою порцию объятий и ласки. А если ребенок мальчик, то ему с рождения достается меньше поглаживаний и поцелуев по умолчанию. Если вы чувствуете, что в вашей семье сложилась подобная ситуация, не важно, по отношению к сыну или к дочери, попробуйте в ближайшие дни дать ребенку физического контакта по максимуму: объятий, прикосновений, совместного валяния в кровати, кроватной борьбы, драк подушками. Вариантов много: это зависит от возраста и пола ребенка. Дочери можно заплетать суперкрасивую и новую косу в течение часа. Сыну — устроить полосу препятствий. Вы можете поиграть в «твистер», другую игру, предполагающую телесный контакт. А маленьких — просто обнимать, целовать, прижимать кожу к коже, вместе плавать,

спать, носить в слинге. Исцеление всегда приходит через тело.

Глава 9. Ошибки родителей

И хотя мы только что поговорили об ошибках и о том, как их не замечать, хочется все-таки коснуться того бревна, которое есть в нашем глазу. Не подумайте, что я пишу о родительских ошибках с позиции идеальной матери. Я обычная женщина и мать, как и вы. И на грабли, которые я назову в этой статье, я наступала и наступаю сама. Что-то я знаю, но не всегда могу применить на практике. Что-то знаю и применяю. Наверняка есть еще что-то, о чем я задумаюсь позже. Давайте я расскажу вам о своих ошибках, которые я заметила у себя как у мамы. Не о ваших — только о своих, хорошо? И, может быть, вам этот практический опыт будет полезным.

Детоцентричность

Из древних трактатов нам ясно, что семья создается для рождения и воспитания детей, а точнее — достойных и благочестивых потомков. Из них будет состоять наш мир завтра, и очень важно понимать это в тот момент, когда мы растим своих крох.

Но в современном обществе много детей иметь не принято. Семьи маленькие, и дети становятся их центром. Все ради детей. Все для детей. С одной стороны, это даже хорошо, так как многое продумано: удобные съезды и заезды для колясок, игровые комнаты, слинги, игрушки и разнообразные товары, облегчающие уход. С другой стороны, получается, что дети растут эгоистичными потребителями. Если они находятся в центре семейных отношений, словно божества на алтаре, то иначе и не получится.

В Китае, где большинство семей растят только одного ребенка, есть даже название этому явлению: «маленький император». Это как раз о поколении детей, которых любили за всех, кого не смогли родить. И старались дать все то, что могли бы дать большему количеству детей. В Италии, традиционно детолюбивой стране, тоже раньше был очень моден такой подход, когда дети — центр семьи и все под них подстраиваются. Но это повлекло множество проблем впоследствии, и даже были созданы специальные институты возрождения именно семейной культуры, помогающие семьям определить верное место для детей.

В большинстве стран мира сейчас тоже это происходит. Все ради детей, все для детей. В торговых центрах уже почти половина магазинов — детские. Мать не купит себе нового

платья, но купит триста игрушек своему детищу. Когда-то я именно так и делала. Но в центре семьи должны быть некие принципы, законы, которым мы служим. А самым главным человеком, под которого мы подстраиваемся, — должен быть муж и отец. Второй по значимости человек — мама. И не мы под детей подстраиваемся, а их встраиваем в свою жизнь. Не отказываемся ради них от своих мечтаний, а исполняем свои мечты вместе с детьми.

Индустрия развлечений

Когда-то мы сами себя развлекали. Я помню, как сама гуляла во дворе лет с полутора. Под окном, но сама. И мы сами искали себе развлечения. Не было тогда возможностей делать нам пластиковые домики, поэтому мы строили дома сами, в кустах. Вешали одеялки, принесенные из дома, расставляли палочки, листики. Палка вообще всегда была многозадачной: она могла быть и конем, и мечом, и столом, и дверью… Проще сказать, чем она не могла быть.

Сейчас у детей все готовое. Хочешь играть в магазин? Вот тебе касса, бумажные деньги, пластиковые фрукты. Хочешь быть медсестрой? Вот тебе костюм, шприц, молоточек. Это неплохо, но чаще всего это приводит к тому, что детское воображение работает совсем не так, как могло бы.

И во всей этой индустрии развлечений мы, как родители, играем важную роль. Мы всячески пытаемся детей развлекать. Чтобы им не было скучно, чтобы им было полезно, чтобы они зря время не теряли. Дети втягиваются в предложенный им образ жизни и потом действительно не могут играть сами, не могут придумывать затеи, им скучно. Так мы лишаемся возможности заниматься рядом с ними своими делами, а они — лишаются своей свободы и воображения.

Детям становится скучно с самими собой, и это самая главная проблема поколения развлекаемых детей. Если поменять для себя эту концепцию и осознать, что родители не должны развлекать детей и занимать их, сколько сил и времени высвободится у родителей? И какой простор возможностей это высвободит для детей?

Попробуйте не ходить специально в детские места, где их развлекают, где вам кажется, что им интересно, а сами вы скучаете. Попробуйте вместе совершить приключение, которое понравится вам, которое сделает счастливее вас. И вы увидите, как изменится ощущение ваших детей от такого досуга. Большинству детей уже неинтересны зоопарки, цирки и

развлекательные центры. Им гораздо больше понравится быть вместе с родителями, получая удовольствие вместе.

Так, мы ездим в паломничества вместе. Мы делаем скидку на возраст детей — и дозируем все места, время нахождения в них, так как физически устают даже взрослые. Но Индия с коровами и свиньями, обезьянами и павлинами на улицах вызывает у них больше воспоминаний и эмоций, чем любой зоопарк. Ни один зоопарк они не помнят, а по Индии скучают. Не потому ли, что мы сами позволили себе быть счастливыми рядом с ними?

И, конечно, самые лучшие игрушки в итоге — это какие-то палки, веревки, камни — и полет фантазии, помогающий превратить их во все, что нужно.

Жертвенность родителей

Часто от родителей можно услышать: «Мы положили свою жизнь ради детей». То есть отказались от себя, своих интересов и увлечений. Жили полностью ими и ради них. Тайно мечтая, что однажды счет будет оплачен. Скажут ли они за это нам спасибо? Или будут чувствовать себя помехой на нашем пути, теми, кто помешал нам стать счастливее?

Материнство действительно трансформирует и меняет нас. Но в чем? Оно заставляет нас научиться уважать другого человека, его потребности. Учит нас перестраивать свой режим и привычки, учиться принадлежать другому. А еще оно учит нас заново знакомиться с собой. Если мы не знакомимся с собой заново, если мы сами собой не интересуемся, то трансформации нет. И, значит, ничего полезного детям мы дать не можем.

Материнство может изменить нашу жизнь. Оно может помочь нам пересмотреть привычки и привязанности, измениться, понимая, что дети будут копировать наше поведение и привычки. Поэтому стоит очистить свою жизнь от всего того, чего мы бы своим детям не пожелали. Ведь странно дымить на кухне сигаретой, а потом наставлять дочь, чтобы она никогда и ни за что этого не делала. Странно говорить дочке об уважении к мужчинам, когда своего мужа ты называешь по фамилии и постоянно всем на него жалуешься. Странно заставлять дочь носить только платья, если сама не вылезаешь из джинсов.

В то же время дети копируют и хорошие привычки. Когда они видят, что мама находит время на свои увлечения и заботу о себе, они и сами себе это разрешают. Не только в детском возрасте, но и когда сами станут мамами и папами. Когда они увидят, что жизнь мамы интересна и мама в этой жизни счастлива, им захочется и семью создать, и жить своей полной жизнью.

Да, материнство связано с самопожертвованием. Но не с отказом от своей души, не с предательством самой себя. Жертва — это бессонная ночь. Жертва — это посвящение ребенку своего времени. Жертва — это и самовоспитание ради его будущего. Такие жертвы ему нужны. А наше бегство от своей жизни в его жизнь — нет.

Желание жить как раньше

Часто напряжение возникает и тогда, когда мы хотим получить обратно свою привычную жизнь с ее удовольствиями сразу после рождения ребенка. Успевать столько же, заниматься тем же самым. То есть, в отличие от предыдущего случая, не готовы ни к каким жертвам. В данном случае ребенок воспринимается нами как похититель и пожиратель нашего времени и сил. Не как инвестиция, а как бездумная трата. И нам очень жалко для него всего: времени, сил, красоты, внимания.

Я помню хорошо это состояние, когда старший сын подрастал. Когда он не хотел спать без меня и, едва я просыпалась, он начинал плакать. Лежать с ним рядом мне казалось непозволительной роскошью, хотя на самом деле именно это мне и нужно было. Перестать бегать и расслабиться. Чем меньше он спал днем, тем злее я была. Я так хотела сделать свои суперважные дела, которые он мне мешал делать. Я завидовала мужу, который пошел на свадьбу друга через несколько месяцев после моих первых родов. Он веселился, а я сидела дома злая. Помню, как хотелось быстрее отдать ребенка в садик или хотя бы няне на пару часов, чтобы успевать поработать, сходить куда-то, «отдохнуть».

На эту внутреннюю борьбу с ребенком и теми изменениями, что он принес в мою жизнь, я тратила очень много сил. Невероятно много. Больше, чем на все домашние дела вместе взятые. Это было похоже на то, как машина на холостых оборотах сжигает топливо в никуда. И от этого я обычно становилась еще злее.

Вместо того чтобы наслаждаться периодом жизни, который никогда не повторится, который однажды закончится, который может изменить меня и мою душу, я отчаянно держалась за свои привычки и свой эгоизм. И не менялась, становилась настоящей букой, да еще и создавала вокруг мрачную атмосферу. А можно было бы расслабиться, поставить на паузу все остальные дела этого мира, которые никуда не убегут, и мир от этого не рухнет. Можно было бы лежать вместе с сыном, смотреть на него, радоваться тому, как он растет, не считая минуты до его

укладывания, быть с ним в его играх и открытиях. Быть рядом с ним, в контакте с ним, чувствовать его. Это давало бы огромное количество сил, которых мне не хватало. И еще экономило бы все те силы, которые я сжигала зря. Хорошо, что сыновей у меня много и я успела это понять.

«Поскорее вырастай!»

Многим родителям знакомо и желание, когда хочется, чтобы ребенок поскорее вырос. Поскорее сел, пополз, пошел, заговорил. Ожидается, что от этого станет легче. Если сядет, то будет сидеть сам и играть. Если поползет, будет ползать сам, а вы в это время сделаете свои дела. Если начнет ходить, то будет бегать вокруг, пока я свои дела делаю. Если начнет говорить, то мне не надо будет догадываться, почему он орет. И так далее: скорей бы в садик пошел, скорей бы в школу…

Вот так и ускользают из нашей жизни незаметно самые сладкие ее мгновения. Это понимаешь не сразу. Вот лежу я иногда с третьим сыном, наблюдаю за ним и не могу вспомнить, а делали ли вот так его братья? Конечно, мне ведь некогда было наблюдать за ними. Я же все куда-то спешила и торопилась…

На самом деле, сам процесс роста ребенка — это допинг для мамы. Просто мы об этом не догадываемся и относимся к нему легкомысленно. Хотя игры с детьми и наблюдения за малышами могут дать энергии больше, чем массаж и магазины. Просто в это время нужно полностью отдаться процессу и никуда не бежать…

Мы так хотим облегчения в материнском труде, что постоянно пытаемся ребенка сделать взрослее. Требуем от него, как от взрослого. Сиди спокойно. Ешь аккуратно. Иди медленно. Убери за собой. Ешь, что дают. Говори понятно. И упускаем самое главное: их глаза, улыбки, нежности и первые-первые проявления навыков. Это время потом не вернешь, заново не проживешь, не долюбишь, не дообнимаешь. Увы. Тогда зачем так спешить?

Контроль за их исследованиями

Мы очень часто лишаем детей самых главных детских радостей, считая их опасными, затратными и неудобными. Сколько раз я видела на площадках малышей, одетых в красивое и белое, которым запрещается на этой площадке все, чтобы не испачкаться. Можно лишь стоять, как новогодняя елка, украшая пространство. А жизнь-то кипит вокруг! Детство-то бывает лишь однажды!

Когда я росла, мне каждый год обязательно покупали

резиновые сапоги, потому что лужи — это все для ребенка. Как пройти мимо и не измерить ее глубину? Как это не бегать под дождем? Как это не месить ногами грязь? Как это не делать «кашу-малашу»? Наверняка наших родителей спасало то, что гуляли мы сами и они видели потом только итоговый результат — чумазых и довольных детей. Пять минут мытья — и как новенький.

А мы-то с детьми гуляем сами, в городах детей отпускать одних опасно. И вот мы на все это смотрим — и зачем-то постоянно вмешиваемся. «Не лезь, не трогай, не ходи, не прыгай». А как мир-то познать без всего этого? Сразу стать взрослым и серьезным дядькой? Дядькой, который ни одной лужи не измерил и ни разу не залез в грязь по самую маковку? Что это тогда за жизнь у этого дядьки — скучная и нелепая?

С каждым следующим ребенком мне все проще ослабить хватку: за всеми детально не уследишь. Да, и не нужно это. Понимаешь бессмысленность такого контроля. Детство ведь бывает один раз. И вот наши дети уже в лужах прыгают — и даже без резиновых сапог. Зато на самокатах. Ноги все мокрые, штаны мокрые, на лицах брызги не очень чистой воды. Но румяные, счастливые, вдохновленные — не вытащить! Мимо проходящие бабушки — ахали и охали, что дети заболеют, почки застудят, мама-ехидна, как не стыдно ей. Хорошо, что я умею уже пропускать подобные реплики мимо ушей. Научилась видеть главное, научилась позволять детям проживать свои детские годы. Вспоминаю себя — и улыбаюсь.

А у малыша, сидящего в траве и жующего все палки подряд, те же бабушки отобрали добытую ранетку, мол, в ней «микробы и глисты». Как сказал мой муж потом: «Вас, бабушка, не было и глистов тоже не было!» Я же просто отнесла малыша на другую полянку, чтобы его не лишили детства и материала для исследований. Как еще он может познать этот мир, когда ему год? Только через рот, через вкусы, запахи. Везде залезая, все трогая, все пробуя, все облизывая. И, кстати, именно так иммунитет укрепляется.

Есть чудесный фильм «Малыши»: обязательно посмотрите его. В нем отражено младенчество четырех детей: один живет в Японии, один — в Америке, один — в Монголии и один — в Африке. Жизнь одних полна технологий и лишена природы, жизнь других полна «ужасов», с точки зрения городской мамы, таких как животные над головой, камни во рту. Посмотрите, и вы увидите, какие дети более счастливы, а какие постоянно «катают концерты». Меня этот фильм когда-то отрезвил, позволил понять, что малышам нужны не всякие навороченные штуки, а обычное

детство с возможностью исследовать этот мир всеми способами. Например, валяться в снегу, купаться в лужах или грязи, лазить по деревьям, есть песок, ползать в траве, карабкаться на заборы, носиться по просторам, иметь много контакта с разными животными, делать вместе с родителями «взрослые» вещи: разводить костры, мыть посуду, собирать яблоки…

Развитие любой ценой

В современном мире матери участвуют не только в забеге «Кто успеет больше всего дел за 24 часа», но и в массе других. Например, «Кто умудрится и работать, и ребенка растить». Или — сейчас лидирующий по количеству участников — «Развитие любой ценой».

«После трех уже поздно». Не впихнешь в него до трех лет все — останется неучем, а все остальные вырастут гениями. Этого допустить никак нельзя, поэтому нужно обязательно с грудного возраста водить его по группам раннего развития, покупать кучу карточек и зубрить, учить. И ладно бы мамам это нравилось. Есть такие, я их знаю лично, но их очень мало. Большинство делает это, потому что «надо» и «иначе будет поздно».

При этом большинство мам, считающих себя вполне умными, в свои три года английский не изучали и до ста считать не умели. А читать и вовсе начали по современным меркам очень поздно — лет в семь, уже пойдя в школу. Странно, правда? Для нас это было не поздно, а нормально. Развились все-таки не глупые, в жизни чего-то добились. А для детей — поздно.

Если в три года не читает — караул и паника. Если по-английски не говорит, то на его будущем уже можно поставить крест. Если Шопена от Шуберта не отличает — катастрофа, ему ведь уже пять! И получается, что мы добавляем в свою и без того непростую жизнь дополнительный стресс. Сводить ребенка туда и сюда, отвезти в эту секцию, отвести в этот кружок. Дома сделать все домашнее задание. Вырезать новые карточки. Купить новые пособия. Позаниматься — даже если он не хочет. Потом собрать, убрать, разложить…

Вместо того чтобы побыть с ребенком и получить от этого удовольствие обоюдно, мы стараемся каждую минуту занять пользой, чтобы он «развивался». Чтобы стал гением. Существуют исследования, которые говорят о том, что дети, которых так активно развивали, теряют интерес к обучению. Потому что в школе им информацию дают не ту и не так. Да и вообще развитие и обучение для них не становится синонимом слова «интересно», оно попадает в раздел «надо».

Ребенок по природе любопытен. Ему интересно с самого рождения — все. И если интерес в нем не задавить своими стопками пособий и планами, то он может узнать гораздо больше, чем вы можете представить. Главное, что мы можем дать ребенку, по моему мнению, это сохранить его любопытство и интерес к жизни. Тогда он сам захочет обучаться, расти и развиваться. В ту сторону, которая лично ему ближе, интереснее и приятнее.

Да, вот тут многие наши планы могут потерпеть фиаско, потому как может оказаться, что Моцарт не входит в круг его интересов. Зато там зачем-то появляется строение машин и роботов. Или он так никогда и не начнет говорить на английском языке, потому как к языкам не склонен. Зато будет с удовольствием разводить разные цветы на подоконнике и коллекционировать змей.

Попытки «развивать» ребенка с малолетства — это тоже форма нашего родительского контроля. Когда мы думаем, что можем создать для них желаемое нами будущее. Но можем ли мы на самом деле? И если ребенок в три года выучил английские слова, значит ли это, что он будет говорить по-английски, когда вырастет?

Конечно, я как мама совершала и другие ошибки. Ошибок много — есть и большие, и маленькие. Уверена, что лет через десять, когда дети еще подрастут, я найду нечто новое, о чем я сейчас даже не думаю. Но дети уже научили меня многому. Через свои ошибки и их последствия мне пришлось изменить многое внутри себя: свои ценности, свои привычки, свое понимание жизни и мира. А та энергия, которая высвободилась, когда я перестала их контролировать, начала воплощаться в книги. И оказалось, что столько энергии можно потратить зря, даже не вставая с дивана! Я уже молчу про другие отношения с детьми…

Практическое задание. Отложите свои дела

Я предлагаю вам провести такой эксперимент: однажды отложить все свои «суперважные» дела сразу же, как только ребенок вас позовет. Всегда в таком режиме жить сложно, но один день вытерпеть можно, правда? Бросайте недомытую посуду и недочитанные новости в Интернете. Если ребенок вас зовет — бросьте все немедленно и попробуйте открыться ему навстречу. Тот опыт, который вы получите в результате такого общения, может оказаться настолько бесценен для ваших взаимоотношений, что вам захочется практиковать этот подход как можно чаще.

Глава 10. Что не зависит от родителей?

Мы как дети привыкли думать, что многое зависит в нашей жизни от родителей. И до сих пор в чем-то мы обвиняем их, осознанно или нет. В том, например, что они нам что-то недодали, подали неверный пример, угробили нашу самооценку.

Потом мы становимся родителями и продолжаем верить, что все зависит от нас. Здоровье ребенка, его будущее, его отношения, его внешность. Абсолютно все. Но не много ли мы на себя берем? Если ребенок изначально рождается личностью, то многое в нем уже заложено. В том числе — его будущее. Тогда зачем тратить силы, пытаясь переписать то, что выбито на камне его судьбы? Может быть, лучше научиться жить с тем, что есть, и получать от этого удовольствие? А еще лучше — научить его приносить пользу этому миру, отталкиваясь от исходных данных. Делать то, зачем Бог сюда и послал. Но многие ли родители на это согласны?

Есть то, что никак не зависит от родителей. То, что определено уже в момент зачатия. То, что приходит с ребенком как его карма или судьба. И как бы мы ни бились, мы не сможем это изменить. Забегая вперед, скажу, что ребенок изменить это сможет только сам, и то — далеко не все. Но для этого ему уже без помощи Бога не обойтись, а значит, это уже осознанная духовная практика.

В момент зачатия ребенка формируются четыре главные вещи. В Индии, например, человек не стал бы биться, как рыба об лед, чтобы изменить что-то из этого списка другими способами, кроме молитвы. Потому что это бесполезно, а сил можно потратить очень много. Неприлично много — и зря. Итак, что же от нас не зависит?

Продолжительность жизни

Каждый человек может прожить ровно столько лет, сколько ему отмерено. И что ни делай, этого не изменить. Посмотрите на маленьких детей: они падают из окон и при этом отделываются царапинами, попадают под машины — и снова ни царапины. Словно сам Бог бережет их тогда, когда они в этом нуждаются. И наоборот, когда приходит время, можно просто упасть со стула — и насмерть.

К сожалению или к счастью, мы не знаем, сколько отмерено нам и нашим детям. Но не стоит переживать на эту тему. Не стоит тревожиться все время, гиперопекать детей. То, что

суждено, произойдет. А то, чему не суждено быть, не случится. Но своими страхами мы можем притянуть в жизнь ребенка что-то, что ему изначально не было дано.

> Одна мама рассказывала мне удивительную историю. Однажды ее дочь, которой было уже лет 18, уехала в поход в горы с друзьями. И в этих горах начались сходы лавин. Телефон дочери не отвечал. Данных о местонахождении группы не было. Что оставалось матери? Она понимала, что своими страхами может спровоцировать то, чего могло бы и не случиться, и она решила отвлечься. Каждый день по три часа она занималась йогой, много молилась, всячески отвлекала себя от тревоги. Ведь сделать для дочери физически она ничего не могла, это место в горах находилось в тысячах километров от ее дома. Она боролась за нее духовно.
>
> Так прошло несколько дней, чуть меньше недели. И однажды в доме раздался звонок. Это была ее дочь, которая в последний момент передумала и поехала на другие склоны, дальше от намеченных. Там же потеряла телефон, телевизор не смотрела — новостей не знала. И что мама волнуется — тоже не знала. Но с ней все было в порядке.

Так выглядит вера в Высшие силы на практике. Это не значит, что можно годовалого ребенка оставить одного дома, мол, все равно ничего не случится. Мы все-таки оберегаем детей в меру своих возможностей. Но хорошо бы и верить в Высшие силы, доверять им и принимать судьбу ребенка, как она есть.

Здоровье

В момент зачатия определяется и уровень здоровья ребенка. Например, считается, что лучше всего зачинать детей ночью (не в сумерках). При зачатии днем у ребенка может быть ослабленное здоровье. По детям это видно, так как в одних и тех же условиях, в одной и той же семье один ребенок будет болеть все время, а второй — не будет совсем. Определены изначально и основные проблемные зоны: у кого-то голова, у кого-то желудок, у кого-то уши. То есть уже в момент зачатия формируется «проблемная зона» — и они есть у всех. Мы как родители можем не так уж и много. Не перегружать ребенка, например прививками или лишними вирусами. Учить его вести здоровый образ жизни — своим примером. А дальше — как Бог даст.

Уровень благосостояния

Мы все очень переживаем за будущее детей. Переживаем, стараемся его спрогнозировать, выстроить. «Иди на юриста, тогда будут деньги». Но я знаю одного юриста, у которого всегда много работы, а денег нет совсем. И в то же время я знаю много рукодельниц, которые зарабатывают больше офисных работников.

Так стоит ли пытаться построить будущее ребенка? Ведь это не наша ответственность. В нем изначально уже есть некое семечко, и уже понятно, что из него вырастет. Понятно Богу, но не нам. Мы можем предполагать, хотеть, мечтать. Но ребенок может получить только то, что ему положено.

Много ли положено, можно спрогнозировать, глядя на свою жизнь. Когда вы забеременели, стало ли больше денег, благосостояния в вашей жизни? После его рождения приобрели ли вы что-то — или, наоборот, потеряли? После его рождения стало ли легче в финансовом плане, были ли существенные повышения доходов? Или, наоборот, — все упало? Или все осталось как было?

Ребенок приходит уже со своим «добром». Кто-то из родителей сразу богатеет, кто-то разоряется, кто-то ничего не замечает в денежном плане. Пока он растет, он словно складывает свои денежки в вашу копилку. А потом, когда вырастает, забирает их с собой. Ему уже есть на что жить, все деньги для него находятся в его благочестии, накопленном в прошлом.

Тогда стоит ли пытаться дать ему денежное образование, заставлять выучить языки, сделать его «нормальным менеджером» или стоматологом? Кое-что мы как родители все-таки можем: увы, поломать то, что уже работает изначально. Отбить желание жить ребенку своими планами на его жизнь. И если он ничего не будет делать из того, что «должен», то и не получит того, что ему причитается.

Семейные отношения

Влияют ли родители на уровень семейного счастья ребенка? С одной стороны, да — подают пример, закладывают образ семьи. И по этим шаблонам ребенок строит счастье или несчастье. Но. Уровень семейного счастья ему уже отмерен. Получит ребенок ровно столько, сколько нужно.

Изначально, например, он может получить хороший образ семьи от родителей и по этому образу построить идеальную семью. Но при этом он может абсолютно не чувствовать себя в

ней счастливым. Или, наоборот, — при очень кривом образе ребенок, которому положено семейное счастье, вырулит — и даже из неправильной семьи получит свое счастье. Так или иначе.

Но главное, что ребенок сам сможет кое-что изменить. Если он будет вовлечен в духовную практику, если он будет развивать отношения с Богом, то может перейти на второй уровень. Второй уровень — это жизнь по милости Бога, а не по карме. Тогда в его жизни может появиться семейное счастье, даже если его не положено. Тогда и здоровье может наладиться, хотя не должно бы. Тогда и денег может быть больше, чем положено по рождению. Это не значит, что он сможет изменить все это, что сможет сделать суперпрыжок, изменить полностью вектор. Но что-то сдвинуть — да.

> Один астролог рассказывал мне, как консультировал женщину, у которой были проблемы с ребенком. Изучая ее натальную карту (расстановку планет в гороскопе в момент ее рождения), он был в шоке, потому что карта была «бесплодной». Не было в ней детей. Совсем не было. А женщина была очень верующей, много лет прожила в храме. И астролог спросил ее: «Как тебе удалось? У тебя нет в карте детей». Женщина улыбнулась и скромно сказала: «Я его вымолила…»

Собственную жизнь изменить может только ваш ребенок, уже будучи в сознательном состоянии. А как мы на это можем повлиять? Просто привить ему вкус к духовному. И все. Большее не в нашей власти.

Кроме этого, есть вещи, которые также заложены в судьбе ребенка, и изменить их родителям не удастся, как бы они ни хотели.

• Его призвание (например, талант к рисованию или музыке, призвание быть просто женой и мамой — такое бывает!).

• Его темперамент (например, медлительность, эмоциональность, активность).

• Основные черты характера (например, общительность или необщительность, лидерские задатки или их отсутствие, вдумчивость или поверхностность).

• Его способности и таланты — близко к призванию. Те места, куда его «поцеловал Господь». Если у ребенка нет таланта к музыке — не разовьете и не привьете.

• Его путь к Богу. Да-да. Даже если мы мусульмане, христиане, иудеи, вайшнавы — это не значит, что и ребенку этот путь подходит. Часто — да, особенно если есть духовное воспитание. Но не всегда. Иногда ребенок рождается уже со

своим вкусом взаимоотношений с Высшим — и следует ему, невзирая на семейные традиции.

Конечно, очень многое от нас зависит. Например…

• Самооценка ребенка и его отношение к своему телу, своим талантам. Будет ли считать, что его «Бог поцеловал» или «Дьявол покарал» таким призванием, — зависит от родителей.

• Дадим ли мы ему его таланты развить и применить или научим подавлять их в себе.

• Дадим ли ему высший вкус счастья или ограничимся чем-то попроще.

• Образ, который ребенок увидит перед собой и будет копировать — в плане привычек, поведения, моделей отношений.

• Какие ценности мы привьем ребенку своим примером и своими отношениями.

• Наполним ли мы его любовью и заботой или оставим полупустым, чтобы он потом всю жизнь искал, как же стать счастливым.

Но даже это не повод считать себя в судьбе детей всемогущими, всезнающими и единственно правыми. Мы просто садовники, которые растят семена, подаренные нам Богом. Что из них вырастет — мы не знаем и изменить этого не можем. Но заботой окружить должны все равно, что бы ни выросло: тыква, яблоня или чертополох. Вырастить, ухаживать, помогать. И принять с любовью то, что получилось в результате. Такова миссия родителей в этом мире. Непростая, но очень важная.

Как и любой другой из родителей, я очень хочу своим детям счастья. Хочется, чтобы у них все было, чтобы все получилось — и так далее. Мысль о том, что у них могут быть кризисы и сложности, — причиняет беспокойство мне, как и большинству родителей. Учитывая, что старший сын у нас с некоторыми особенностями (уже только речевыми), беспокойства о его будущем у нас больше, чем в отношении других детей.

Поэтому мы с мужем часто разговариваем о том, что мы можем и должны сделать для детей. Дать им все необходимое? Или дать им возможность добиться всего самостоятельно? Дать только образование? Или поддерживать, пока они не найдут себя?

Расскажу вам одну историю — случайно возникшую в моей памяти в этой связи.

> В одном городке Ленинградской области живет семья. Папа, мама и трое детей. Две девочки и мальчик. Живут они в большом доме за городом. Папа имеет очень хорошую работу, мама помогает ему. Все кажется идеальным. Если бы не одно «но». Сыну уже 36 лет,

дочерям — 38 и 32. Никто из них не работает, ни у кого нет семьи. Они так и живут — все вместе.

Папа и мама зарабатывают очень хорошо — и могут себе позволить оградить детей от трудностей. Хотя им давно пора на пенсию — но как же тут уйдешь! Все трое получили престижное высшее образование на платной основе. У всех троих есть свои машины. Сейчас родители решают вопрос с тремя квартирами.

Но никто из детей не работает. Точнее, средняя дочка проработала пару месяцев — и поняла, что это слишком трудно. Старший сын попробовал создать бизнес — а потом также передумал. Младшая и вовсе заявляет о том, что ей это не нужно.

Деньги на все им дает папа. Всегда. Путешествия, одежда, развлечения. Они активно тусуются в ночных клубах, барах, кино. Три раза в неделю — шопинг. Четыре раза в год — отдых на море.

Хорошая картинка? Все бы ничего, но папе уже за 60. Главный источник дохода — его собственный труд. Это не бизнес, который можно передать по наследству, не активы. Главный актив — сам отец. Его все уважают. У него есть связи. Мама тоже пользуется огромным уважением. Но не дети.

Все это происходит не по злому умыслу. Родители очень долго добивались своего положения, им пришлось многое вытерпеть, от многого отказаться. И для детей они хотят другого будущего. Более простого и радостного. Но что получается по факту?

Когда-то я прочла о позиции Билла Гейтса и Стива Джобса относительно детей и внутренне с ними согласилась. Наверняка вы знаете, что двое этих людей основали самые успешные ИТ-компании в мире, Microsoft и Apple, заработав на своих идеях миллиарды долларов и став богатейшими людьми на планете. Но свое состояние они хотят завещать благотворительным фондам. Не детям. Чтобы дети учились сами пробиваться, добиваться и расти. Сначала меня это поразило, а потом я это поняла. И снова вспомнила семью, о которой только что вам рассказала. Хорошую и добрую семью, в которой выросло трое инфантильных детей. При этом все пятеро — хорошие люди, приятные. Только вот стимула для развития у детей нет.

Правда же, так хочется помочь детям во всем? Этого хотят многие родители — но возможности, к счастью, есть не у всех. У большинства из нас нет «базы», нет «бездонного кармана». И это

наш подарок, а не бремя. Когда я была поменьше, мне хотелось быть дочкой миллионера. Или хотя бы — наследство получить. Или в лотерею выиграть. Иметь все игрушки, какие только можно пожелать, путешествовать, легко получать карманные… А сейчас я вижу, какое благо для меня и моей семьи в том, что у нас этого не было.

Я помню, как сильно вырос в моих глазах муж, когда мы потеряли все свое имущество. Когда он ходил на встречи с бандитами, отвечал на звонки банков и знакомых. Как он поддерживал меня — что все еще будет. Когда мы только переехали в Петербург — оставшись полными банкротами и с кучей долгов, — аренда нашей квартиры стоила столько же, сколько была зарплата у мужа. И, знаете, я им очень горжусь. Это было трудно, но он знал, что нас надо кормить. И однажды он даже продавал мороженое на пляже. В другой раз — торговал дисками в метро. А потом и шариками в День защиты детей. Он рисковал своей безопасностью — один раз чуть было не попал в милицию. Он выходил за рамки зоны комфорта. И главное — он рос. Рос как мужчина. Учился брать ответственность и нести ее — как бы ни было трудно.

У нас бывают разные состояния. Иногда случаются «провалы» и непредвиденные ситуации — без гроша в кармане. Как год назад, когда мы потеряли бумажник со всеми картами (чудом сохранилась одна в моем кошельке) за пару дней до отъезда из Италии. Или когда в Марокко не работал роуминг и мы никак не могли купить билеты на самолет — у нас не было обратных. Или когда клиент задержал оплату — и мы остались с чемоданами на Мальте, опоздав на паром, который ходит раз в неделю. У меня таких историй в памяти — вагон и маленькая тележка. Но каждую из них разрешил мой супруг. Не сразу, может быть, не идеально. Но разрешил — и спас положение.

Сложности не только закаляют характер. Они развивают творческое мышление. А мужчинам и вовсе помогают учиться нести ответственность. Как бы ни было сложно это для материнского сердца, но нужно все-таки дать возможность детям ошибаться. Особенно сыновьям. Дать им возможность расти и становиться сильнее, проходя через кризисы. Конечно, речь идет не только о деньгах и материальных благах. Этот вопрос гораздо шире — но в финансовом плане это нагляднее.

Практически все знакомые мне предприниматели вышли из небогатых семей. Или из совсем бедных. Почти все проходили через банкротства и кризисы. Практически каждый пробовал разные способы заработка, прежде чем нашел свой.

Поэтому, когда я думаю о будущем наших детей, я вижу для

себя главную задачу в том, чтобы научить их пробовать и ошибаться. Научить их проявлять творчество и быть самостоятельными. Позволить им расти через трудности и ошибки. И вовремя передать воспитание сыновей мужу, как бы это ни было сложно. Для моего материнского сердца, которое так сильно желает детям счастья.

Практическое задание. Расширяем свою зону комфорта

В какие моменты с ребенком вы чересчур перестраховываетесь? Подумайте, может быть, ребенок уже может сам кататься с горки, и вы будете ловить его внизу, а не карабкаться туда вместе с ним? Может быть, он уже может сам подняться по спортивной лестнице без вашей помощи, когда вы просто стоите рядом на всякий случай, но не вмешиваетесь? Может быть, малыш уже может кушать сам (хоть потом и придется вокруг все перемыть)? Вполне может оказаться, что ваш ребенок умеет уже так много всего, что вы по привычке делаете за него или вместе с ним? Как насчет того, чтобы освежить свой взгляд на собственное дитя? Чаще всего мы проецируем на детей собственные страхи, лишая их таким образом возможностей для роста. Особенно актуально это для мальчиков.

Глава 11. Должны ли нам что-то наши дети?

Некоторое время назад на одном семинаре, я услышала очень глубокую мысль, которую я долго обдумывала и захотела развить дальше. Я поняла, что об этом аспекте детско-родительских отношений нужно обязательно упомянуть в книге, так как это актуально для многих и меня спрашивают об этом постоянно. Да что там — я сама долго искала внутри себя ответ на этот вопрос, или даже вопросы.

• Почему часто родители ждут от детей возврата некоего «долга»?

• Должны ли дети что-то своим родителям?

• И если да, то что? Сколько и каким образом нужно отдавать?

• А если нет, то что делать? Игнорировать эти просьбы?

В этой главе мы не будем обращаться к ситуациям, когда вы, мои взрослые читатели, находитесь в позиции ребенка, от которого постоянно что-то требуют ваши собственные отец и мать. Ваша модель отношений уже сложилась, и способы ее изменения — повод для разговора в рамках другой книги. Мне хочется в первую очередь сделать акцент на том, как нам самим не стать такими же. Давайте попробуем в этом разобраться.

Чтобы проанализировать ситуацию, начнем с поиска причины. Почему же так происходит, почему родители ждут от детей возврата некоего «долга»? На основании чего? Почему бывает так много переживаний из-за него у родителей? Почему подобные требования родителей приводят к формированию стойкого чувства вины у детей? Где закралась ошибка и несправедливость? Кто и кому на самом деле должен? И должен ли?

Проблема на самом деле кроется в дисбалансе: когда кто-то кому-то что-то остался должен, это означает, что в отношениях нарушен баланс. То есть только один из участников отношений что-то давал, и только один — брал. Со временем в таких отношениях копится «долг», и у «отдающего» появляется ощущение, что его обманули и использовали: все забрали и ничего не отдали.

Я специально не буду рассматривать ситуацию, когда первый отдавал второму много лет бескорыстно. В этом мире бескорыстия практически не бывает: даже в отношениях родителей и детей. Родители, заботясь о детях, так или иначе

держат в уме тот пресловутый «стакан воды», который ребенок все-таки должен принести им в старости. Ждут и заботы в немощи, и финансовой помощи, и что их будут продолжать слушаться, и что дети будут жить так, как хотят родители, и поводов для гордости и хвастовства, и внимания. И много чего ждут, даже если явно об этом не говорят. Но на основании чего?

Родители действительно очень много вкладывают в детей: время, нервы, деньги, здоровье, силы. В течение долгих лет. Им часто приходится отодвигать свои желания на второй план — ради ребенка. Делать то, что не хочется, — опять же ради него. От чего-то отказываться, чем-то жертвовать — как минимум собственным сном в течение нескольких лет. Кто сказал, что быть родителями легко и просто?

Вот проходят годы, и вдруг — или не вдруг — ребенок слышит прозрачные намеки или прямые указания, что именно и как он должен теперь вернуть своим родителям в обмен на вложенные время и ресурсы. Но насколько это требование правомерно и обоснованно? И откуда у той стороны, от которой требуют «проценты по кредиту», возникает ощущение несправедливости?

Родители переживают ситуацию «дефолта» и ждут «возврата долгов», если их родительство показалось им самим огромной безответной жертвой. Односторонним процессом, не дающим никаких бонусов и радостей. Двадцать лет они «мучились» и теперь ждут, что их труды вознаградятся. Они очень много отдавали и ничего не получали. Совсем ничего! Должна же быть справедливость?!

Но правы ли взрослые, вырастившие своих детей, рассуждая таким образом? Нет. Этот мир всегда и во всем справедлив. Дети на самом деле дают родителям очень много уже в процессе их рождения и воспитания. Точнее даже, Бог дает нам через детей столько всего! Даже не описать словами. Их объятия, признания в любви, смешные слова, первые шаги, танцы и песни… Даже просто вид маленького спящего ангела наполняет безграничным счастьем материнское и отцовского сердце: настолько милыми Господь их создал!

В первые пять лет жизни от ребенка исходит столько чистого счастья, что оно притягивает взрослых, как магнит. Но и после пятилетия ребенка родителей также ждет много разных бонусов — только других: это и возможность испытать счастье от общения со своим ребенком как с личностью, стать ему другом, выстроить доверительные и близкие отношения, проводить вместе досуг, обмениваться вниманием и заботой и многое другое. То есть через детей Богом родителям дается также очень много, причем такого, что и за деньги не купишь, и на дороге не найдешь. Получается, что все на самом деле устроено честно, все компенсируется: родители трудятся, а Господь их вознаграждает. Сразу же, в этот же момент времени: ты ночь не спал — а тебе утром в подарок младенческую улыбку, первое «мама» или первые шаги.

Но, для того чтобы получать все эти бонусы, надо быть рядом со своими детьми, пока они растут. И иметь силы и желание ими наслаждаться — что тоже немаловажно. Видеть все эти дары, уметь быть благодарными за них. Именно в их детские годы, пока они маленькие и из них все это счастье излучается просто так, каждую минуту. Счастье в том, как они пахнут, смеются, ругаются, обижаются, любят, дружат, познают мир: все это не может не радовать любящее сердце родителей. Счастье в нашем сердце — это и есть награда за труды.

Тогда почему родители чувствуют, что им кто-то остался должен? Почему они настойчиво выставляют нам счета и требуют их оплаты? Потому что их не было рядом с детьми, когда те были маленькими, и все эти бонусы и радости получил кто-то другой: бабушка, няня или воспитательница в детском саду, хотя последняя наверняка ими не пользовалась. Родителям в гонке за материальными достижениями или даже просто в гонке на

выживание было некогда восторгаться первыми рисунками малышей, вдыхать запах волос на детских макушках и просыпаться посреди ночи, только чтобы обнять и поцеловать их.

Им важно и нужно было работать днями напролет, реализовываться в жизни, куда-то бежать, а дети не убегут: подумаешь — малыш! С ним не поговоришь, не обсудишь рабочий день, он вроде бы ничего не понимает, ему все равно, кто его качает на руках и кормит. Отношения с младенцами часто не вписываются в наше понимание отношений: ведь они якобы ничего не понимают, их нужно только помыть-покормить-уложить. Некогда нам любоваться спящими детьми, усталость так сильна, что остается только упасть где-то в другой комнате. У нас нет времени изучать с ним кузнечиков и цветочки. Нет сил на то, чтобы вместе рисовать, лепить и петь. Все силы остаются в офисе.

Но, даже если мама не работает, скорее всего, ей тоже оказывается не до этих странных «бонусов» и мелочей. Это же какая-то ерунда, пустая трата драгоценного времени (так же она относится и ко времени, потраченному на саму себя), а ей надо совершать «подвиги»: дом убирать, еду готовить, в кружок ребенка вести, где с ним опять же позанимается кто-то другой, в магазин бежать. Типичная мама не может просто лежать с младенцем рядом и болтать на его непонятном языке: это же глупо! Нет никаких сил и совсем нет времени на то, чтобы просто выдохнуть хотя бы на пять минут и посмотреть ребенку в глаза.

Слушательницы одного семинара поведали о небольшой сценке, подсмотренной в городском супермаркете: они увидели мать, которая присела на корточки перед своим маленьким сынишкой лет пяти и около получаса внимательно слушала что-то важное, что он ей долго объяснял и говорил. Эта сцена настолько выбивалась из картины привычной магазинной суеты, что просто шокировала всех взрослых, которые стали свидетелями их диалога. Торопилась ли эта женщина за покупками? Скорее всего, да. Но она нашла возможность выслушать маленького человека, который шел с ней рядом за руку, и наверняка взамен потраченного получаса получила множество сокровищ: только невидимых.

Если же мы обычно идем по делам, то и детей заставляем идти быстро, а не останавливаться возле каждого камушка и букашки. Вот почему, даже когда физически мама рядом, все эти бонусы стремительно пролетают мимо нее. И часто у неработающей мамы к детям претензий еще больше, чем у работающей: она же пожертвовала ради них еще и своей самореализацией, не работая, так что потенциально ее счет может быть еще выше.

Так хочется иногда остановить какую-нибудь бегущую куда-то маму с каменным лицом! Остановитесь, мама: самое большое чудо рядом с вами! И оно не может ждать! Оно растет каждую минуту и дарит вам столько чудес и счастья, а вы пропускаете все это мимо, не обращая внимания!

> Словно, строя очень важный песочный замок, мы не замечаем в песке крупинок золота.

Вот почему часто я останавливаю саму себя, когда у меня вдруг находятся «более важные дела», чем почитать книгу, поиграть с сыновьями в Lego или просто полежать рядом со спящим чудом. А куда это я собралась? И зачем? Может быть, лучше позволить счастью проникнуть в мое сердце прямо сейчас и растопить его?

Увы, не всем удается получить удовольствие от родительства непосредственно «здесь и сейчас». И в итоге часто получается, что родители трудились много лет, и достаточно тяжело (разве это может быть просто?), а их честно заработанную зарплату «выдавали» в другом месте, каким-то другим людям. Потому что именно другие люди были там, где нужно было быть матери и отцу. Например, пока мама и папа изо всех сил трудятся, чтобы выплатить ипотеку за свой огромный дом и заплатить за услуги няне, эта няня испытывает счастье: она наслаждается жизнью в этом доме с этими детьми. Я таких счастливых и наполненных нянь, балдеющих от детей и общения с ними, видела очень много, когда мы жили в поселке под Петербургом. А может быть и так, что все эти детские радости не получал никто — никому они были не нужны, и спустя много лет и сам ребенок уже поверил, что ничего интересного и хорошего в нем нет.

При этом работавшему тяжело и долго человеку через двадцать лет, когда дети уже сами стали взрослыми людьми, все же хочется зарплаты — сразу за все минувшие годы! И он требует — у тех, ради кого и мучился. А у кого же еще? Но не дают. Вот и остается у него чувство неудовлетворенности, ощущение обмана и предательства…

Но чья это проблема, если мы сами не приходим за своей «зарплатой» родителей каждый божий день? Кто виноват, что мы забываем о том, что в мире все проходит, а дети будут маленькими лишь однажды? Кто несет ответственность за то, что карьера и свершения для нас важнее детских макушек и разговоров с ними? Кто платит за наше решение, когда мы готовы отдать своих детей в садики, ясли, няням, бабушкам ради каких-то достижений, теряя с ними связь и теряя все то, что так щедро дает нам через малышей Господь?

Бесполезно ждать возврата «долга» от взрослых детей. Они не смогут дать того, что вы хотите, потому что они уже очень много отдали вам, хоть вы могли и не взять всего этого. Дети возвращают долг не родителям: они отдают то же самое своим детям, и в этом мудрость жизни. И пить из взрослых детей соки — значит тем самым обделять собственных внуков, как это ни печально.

> «Извини, мама, я ничем не могу тебе сейчас помочь. То, что я должна тебе, я отдам своим детям. Тебе я готова дать благодарность, уважение, необходимую заботу в случае, если это требуется. И все. Больше ничем не могу помочь. Даже если очень захочу».

Это единственное, что может взрослый ребенок ответить своим родителям, требующим возврата «долга». Конечно, он может попытаться, бросить на это все силы, всю жизнь, отказываясь от своего будущего, вкладывая не в своих детей, а в родителей. Только удовлетворения ни у одной из сторон от этого в результате не будет.

Мы не должны ничего своим родителям напрямую. Мы должны все то, что получили от них, передать своим детям. Вот он — наш долг. Стать родителями и передать по цепочке поколений дальше саму жизнь, нашу любовь, наши ценности. Отдать всю силу рода вперед, ничего не оставляя позади. Точно так же и наши дети ничего не должны нам. Они даже не должны жить так, как мы хотим, и быть счастливыми так, как мы это видим.

Наша единственная плата за все — уважение и благодарность. За все, что для нас было сделано, как это было сделано, в каком объеме. Уважение, как бы родители себя ни вели, какие чувства бы ни вызывали в нас. Уважение к тем, через кого наши души пришли в этот мир, кто заботился о нас в дни наибольшей беспомощности и уязвимости, кто любил нас как умел и как мог — изо всех своих душевных сил (просто сил не у всех много).

Конечно, на нас лежит ответственность за последние годы жизни наших родителей, когда они сами о себе позаботиться уже не могут. Это даже не долг, это просто по-человечески. Сделать все, что возможно, чтобы помочь родителям выздороветь, облегчить им быт и дни немощи. Если мы не можем сидеть с болеющим родителем рядом, нанять ему хорошую сиделку, найти хорошую больницу, где будет осуществляться надлежащий уход, по мере возможности — проведывать, уделять внимание. А еще хорошо бы помочь им «правильно» оставить это тело. То есть

помочь им подготовиться к этому переходу, читая книги. Общаясь об этом с духовными людьми. Но это не долг. Это само собой разумеется, если мы сохранили в себе что-то человеческое.

Больше ничего дети нам не должны. И мы не должны своим родителям. Только уважение и благодарность — напрямую. И передача самого ценного дальше. Дать своим детям не меньше, чем мы сами получили. А лучше — дать даже больше, особенно любви, принятия и нежности.

Поэтому, чтобы в старости не стоять с протянутой рукой возле их дома, требуя выплат, учитесь наслаждаться уже сегодня тем, что вам так щедро дается свыше. Обнимайте их, балуйтесь с ними, смейтесь вместе, вдыхайте запах их макушек, болтайте ни о чем, никуда не спеша, валяйтесь в кровати, пойте, танцуйте, вместе открывайте этот мир — мало ли разных возможностей для того, чтобы вместе с детьми испытывать счастье!

И тогда трудности не покажутся такими трудными. И работа мамы — такой неблагодарной и тяготящей. Подумаешь — бессонная ночь, если ты прижимаешь к себе маленькое, вкусно пахнущее тело ангелочка, он сложил на тебя свою пухлую ручку — и жить сразу проще. Хоть чуточку. Или даже не чуточку.

Практическое задание. Собираем свои бонусы!

Прямо сейчас отправляйтесь за своей родительской зарплатой: вдыхайте запах волос на детских макушках, щекочите пяточки, целуйте, обнимайте малышей! Этого никогда не бывает слишком много — ни для них, ни для вас.

Резюме

В заключение этой части я хочу рассказать вам об одном глубоком стихотворении индийского поэта Рабиндраната Тагора. К сожалению, его творчество не проходят в школе, но многие в России знакомы с ним благодаря прекрасной песне к советскому фильму «Вам и не снилось», написанной по мотивам его стихотворений («Я уплываю, и время несет меня с края на край…»). Вот то, которое мне бы хотелось привести здесь в заключение моих слов, чтобы вы подумали о нем, оно называется «Отречение»:

> В поздний час пожелавший отрешиться от мира сказал:
> «Нынче к богу уйду я, мне дом мой обузою стал.
> Кто меня колдовством у порога держал моего?»
> Бог сказал ему: «Я». Человек не услышал его.
> Перед ним на постели, во сне безмятежно дыша,
> Молодая жена прижимала к груди малыша.
> «Кто они — порождения майи?» — спросил человек.
> Бог сказал ему: «Я». Ничего не слыхал человек.
> Пожелавший от мира уйти встал и крикнул: «Где ты, божество?»
> Бог сказал ему: «Здесь». Человек не услышал его.
> Завозился ребенок, заплакал во сне, завздыхал.
> Бог сказал: «Возвратись». Но никто его не услыхал.
> Бог вздохнул и воскликнул: «Увы! Будь по-твоему, пусть.
> Только где ты найдешь меня, если я здесь остаюсь».

Когда в нашу с вами жизнь приходят дети, это не гарантирует нам легкой дороги без препятствий на пути. Конечно, трудности случаются у всех, и их довольно много, но они с лихвой уравновешиваются тем, что вместе с малышами с нами случается и нечто чудесное, нечто необъяснимое словами. Пусть это прозвучит громко или чересчур пафосно, но вместе с малышами в наших семьях начинает жить Бог: настоящая светлая огромная сила, которая никогда не перестает, имя которой — Любовь. И если помнить об этом, помнить о самом главном, то и трудности проживать намного легче.

Часть VI. Питать или воспитывать?

Мальчики и девочки

Глава 1. Разница в воспитании мальчиков и девочек

Эта часть книги будет целиком и полностью посвящена вопросам воспитания и образования, но не в том ключе, в котором об этом обычно принято рассуждать. Нас будет интересовать не то, как вырастить идеально послушного или успешного в социальном плане ребенка, а в первую очередь человека — целостного и счастливого. Именно поэтому вы не найдете здесь универсальных рецептов в духе «25 приемов для мамы будущих гениев». Напротив, мы поднимем много острых тем, которые часто принято обходить стороной: о духовной составляющей образовательного процесса, его истинных целях, о разнице в подходах к воспитанию детей разного пола.

Давайте сначала немного поговорим именно об отличиях в воспитании маленьких мужчин и женщин. Мы ведь разные с самого начала, и это стоит учитывать родителям. В ведических писаниях можно найти такую мудрую мысль:

> Глаза девочки — в сердце отца, глаза мальчика — в сердце матери.

Разберемся, что это значит, тем более что вы можете легко увидеть, как работает это правило, в обычной жизни. Матери обычно больше привязаны к сыновьям, отцы — к дочерям. И наоборот, мальчиков связывают чувства с матерью, а девочек — с отцом.

Сыновья очень хорошо считывают все то, что находится в сердце матери. От этого зависит, какими они вырастут. Если мать искренне любит отца, заботится о нем, уважает его, то и сыновья захотят стать таким мужчиной, которого мать могла бы полюбить. Но если мать отца не уважает, не принимает и всячески им пренебрегает? Ответ на этот вопрос найти легко. Посмотрите на современных мальчиков: чем они заняты? Стремятся ли они стать мужчинами — или уходят от реальности в компьютерные игры и Интернет? Все потому, что у них нет стимула становиться такими, как отец. Нет образа отца, к которому они могли бы стремиться.

То же самое с дочерями — но наоборот. Дочь захочет стать настоящей женщиной, как мама, если папа мамой вдохновлен. А если нет? Если мама ходит дома в замызганном халате, растит огромные складки на теле и забывает мыть голову? Если с отцом

они практически не общаются, разве только на тему «купи хлеба» и «дай денег»? Или если мама вся такая суперуверенная в себе, все делает сама и отец ей не очень-то и нужен? Если он и рад бы быть с ней, но она всячески его отталкивает — своей самостоятельностью, силой, успешностью? Кем захочет стать девочка? Будет ли она женщиной или сделает для себя вывод, что все женщины — отвратительны?

Поэтому нам как мамам важно понимать, какой образ дети видят в нашем сердце и сердце нашего партнера. В большей степени это зависит именно от нас. Насколько мы сами умеем уважать, принимать, заботиться. И насколько мы способны заботиться о себе и сохранять интерес мужа.

Девочек воспитывают мамы, мальчиков — папы

Исходя из того, что у нас обычно сильные эмоциональные связи именно с детьми противоположного пола, мы не можем быть к ним объективны. Мы не можем многого требовать от сыновей, а отцы не могут ничему научить дочь. Дочь будет вить из отца веревки, а сын никогда не подчинится матери, если его не сломать. Психолог и врач Марина Таргакова очень правильно расставляет здесь акценты. По ее словам, мама обучает девочку практическим вещам и делает ей замечания. Сыну она не делает замечаний, она его только взращивает, поскольку это сокровенные отношения мамы и сына. Отец дает систему ценностей, обучает практическим вещам мальчика и делает ему замечания. Девочке он сам не делает замечаний, а воспитывает дочку через жену, поскольку это сокровенные отношения отца и дочери, он ею восхищен.

Именно поэтому после пяти лет важно, чтобы за воспитание ребенка отвечал тот из родителей, который меньше вовлечен в такие связи. То есть родитель того же пола. У девочек — мама. У мальчиков — папа. Им проще быть объективными, проще «держать удар» и лучше видны все трудности и проблемы. На собственном опыте. К тому же отец никогда не сможет научить дочку тому, чему ее научит мама. Здесь и домашнее хозяйство, и рукоделие, и кулинария, и уход за собой, и многое другое. Женские секреты и хитрости. А мать никогда не научит сына подтягиваться на турнике, отжиматься на кулаках, отражать удары, разводить костры, ставить палатки, терпеть боль и лишения. Всему тому, что для отца естественно и понятно.

Самое сложное здесь — передать ответственность. Папам трудно согласиться, чтобы решения в воспитании дочери

принимала мама. Мамам трудно отдать своих любимых мальчиков суровому отцу. Переход происходит проще, когда между мамой и папой внутри все спокойно. Когда у них нет противоборства и конфликта. То есть когда отношения уже проработаны, осознанны и глубоки. И если мы хотим детям счастья, это единственный верный путь.

Любовь-забота и любовь-доверие

Есть два типа любви: «любовь как забота» и «любовь как доверие». Мальчикам нужна одна, девочкам — другая. Главное — не перепутать! Как вы думаете, какая для кого?

Или давайте я лучше расскажу то, что я обычно вижу в семьях, на улице. Сначала о девочках.

• Родители обычно считают девочек более благоразумными. Поэтому им больше доверяют.

• К девочкам обычно обращены такие фразы: «Я в тебя верю, ты справишься!»

• Девочкам же обычно достается меньше контроля и меньше защиты.

• Девочек учат постоять за себя, чтобы хулиганы не обидели.

• Девочкам с ранних лет доверяют мытье посуды, полов, уход за братьями и сестрами.

• Девочкам достается и больше критики от взрослых — касательно и внешности, и оценок, и талантов.

А что же мальчики?

• Мальчиков и мам связывает особая трепетная любовь, которая не проходит со временем.

• Поэтому именно к мальчикам обращены фразы: «Надень шапку, покушай супчик, ты не заболел?»

• Мальчиков же обычно стараются окружить любовью и теплом, очень берегут.

• Мальчиков же больше контролируют, опекают — и это не уходит с возрастом.

• На мальчиков дома обычно не накладывают никаких обязанностей — максимум вынести мусор.

• Обычно мальчиков мамы очень боятся обидеть и ранить.

То есть по факту мальчикам мы даем заботу, а девочкам — доверие. Поэтому у нас растут сильные женщины, которые со всем справятся, и мужчины, за которыми нужен постоянный уход. Причем никому это не нравится, но ничего не меняется. Ведь начинается все в детстве. А как надо бы?

Надо бы окружать заботой девочек с самого рождения, а это

значит — поступать ровно наоборот.

- Защищать их.
- Ограждать от всего лишнего.
- Не сваливать на них много обязанностей.
- Интересоваться ими и их делами.
- Оставлять их дома, едва начался насморк.
- Встречать из школы, провожать в школу.
- Следить за тем, с кем они общаются и как.
- Следить, не тяжело ли им в школе, в садике, в коллективе.
- Всегда приходить на помощь — даже если они не просят.
- По лицу читать, что им трудно.
- Никогда не смеяться над ними, стараться не обижать.
- Не заставлять их покорять Эверест.
- И лучше вообще ничего не заставлять.

Идеально, если девочку будут растить, как экзотическое нежное растение, в тепличных условиях, очень трепетно и нежно. Сейчас вы решите, что она избалуется? Вы можете так думать. Но попробуйте примерить к себе. Если бы ваши родители к вам так относились, что бы изменилось в вас? Стали бы вы заносчивой и злой или, наоборот, смогли бы больше любить и себя, и других? Только честно.

Девочка, к которой отнеслись как к драгоценности, начинает сама так к себе относиться. И это ее лучшая защита в жизни. Это формирует ее чувство собственного достоинства, которое не позволит выйти замуж за кого попало, терпеть по отношению к себе жестокость, насиловать саму себя. Для нее станет естественным слышать себя, принимать себя, любить. И тогда ей будет что отдавать миру.

Девочка в прежние времена всегда находилась под защитой. С рождения и до смерти. Сначала защиту давали отец и братья, потом муж, потом сыновья. Она всегда была окружена этой заботой. Чувствовала себя любимой, а значит, была спокойна, умиротворена. И этим умиротворением заполняла пространство вокруг.

Это сейчас мы с вами все время пытаемся любовь заслужить, привыкнув, что в нас верят. Нас от этой веры в наши возможности уже тошнит, и очень хочется, чтобы кто-нибудь догадался и избавил нас от этого груза. Пришел, увидел, победил, все сделал сам. Сам догадался, как нам тяжело, сам спас, сам же и позаботился. Но так как у нас нет внутреннего позволения на такую любовь по отношению к себе, мы все со своими конями и избами бегаем, а во сне видим принца, который снова и снова спасает от дракона.

Чувство собственного достоинства девочки формируется в

детстве. Оно начинается с получения от родителей любви-заботы. И не только от папы (такую любовь хоть немного, но получили почти все девочки, выросшие в полной семье), но и от мамы, что гораздо сложнее.

С мальчиком же нужно обращаться не как с цветком, но как с деревом. Закалять его трудностями, чтобы он смог вынести в жизни все. И чтобы при этом внутри у него был стержень. Стержень вашей в него веры.

• Это сыну нужно говорить: «Я в тебя верю!»

• Это сыну нужно отдавать ответственность за его жизнь, то есть перестать бегать за ним с шапочкой.

• Не защищать его в детских ссорах, а верить в него, что он сам справится. Можно и на карате заодно записать.

• Сыну нужно создавать трудности, они закалят его характер.

• Сыну нужно предоставлять возможность пройти испытания: походы, спорт, сложные задачи. Всего этого в жизни мальчика должно быть много.

• Сына нужно укреплять трудом, в том числе по дому.

• Сыну лучше вообще ни в чем не помогать, как только ему исполнилось пять-шесть лет. Наоборот, стоит начать ждать помощи от него, привлекать, просить.

• Мальчику нужен следующий посыл: «Ты справишься!»

• Мальчику нужны возможности для покорения вершин, а для этого ему эти вершины стоит показывать, отпускать его к ним и верить, что справится, даже если не с первого раза.

• Мальчика стоит готовить как воина, рыцаря, и не меньше.

Это непросто — особенно для матери. Поэтому в древние времена мальчиков воспитывали папы или другие мужчины. Они создавали трудности, устраивали проверки на прочность. И, для того чтобы все испытания пройти, мальчику нужен был стержень. Этим стержнем являлось безусловное доверие его матери. Ты справишься. У тебя получится. Я в тебя верю. В принципе все эти трудности и нужны по большому счету только для того, чтобы он чувствовал, что в него верят. И сам верил в свои силы.

С самого детства мужчинам растили крылья, а не рога. Поэтому взрослые мальчики могли этими крыльями укрыть от ненастий всех своих близких, а заодно покорить любую вершину. Сейчас же мы своей женской заботой, не пуская к мальчикам мужчин, выращиваем из них домашних животных. И, судя по народным поговоркам, — с рогами.

Мальчик становится мужчиной в детстве. Или становится, или не становится. Подумайте, какого мужчину вы бы хотели видеть рядом с собой. И начните относиться так к своему сыну, желая его увидеть именно таким. Сильным, решительным,

смелым, самостоятельным, ответственным. Любовь как доверие в этом вам очень поможет.

По-разному хвалить

Мальчиков и девочек даже хвалить нужно по-разному. Потому что мы очень по-разному устроены и по-разному все воспринимаем. Так, девочек нужно хвалить как можно чаще. Невозможно девочку перехвалить: не зазнается. Она с рождения — бриллиант. И если мы об этом будем молчать, она всю жизнь будет считать себя булыжником. А если ее все время критиковать, то девочка и вести себя будет, словно сделана из гранита.

Так как девочка изначально совершенна в своих качествах, вы не обманете, если похвалите ее за все то, что в ней уже есть. За те качества, с которыми она уже пришла в этот мир. Именно за качества ее и стоит хвалить. Если вы будете хвалить ее за поступки, она начнет делать то, что делает сейчас большинство женщин. Начнет заслуживать любовь всеми способами, добиваясь похвалы. Принесет вам все пятерки из школы и даже «шестерки», выиграет все олимпиады. Вымоет все полы. И вам, конечно, это понравится, и будет удобно. Но подумайте о ее жизни в будущем. Она ведь всегда и во всем будет так поступать.

Она будет заслуживать любовь своего мужа, делая для него все — и даже больше. Для коллег и начальников она станет безотказной и очень удобной. Подругам она никогда не сможет сказать «нет». Она будет хвататься за любую возможность стать хорошей. И при этом ни одно из ее достижений не будет греть ее душу. Увы. Сколько бы эверестов она ни покорила, ей будет мало, в ее груди останется огромная дыра, дыра от тоски по любви. И, сколько бы ее ни хвалили за то, что она сделала, ей никогда этого не будет достаточно.

Кроме того, она научится тому, что сама по себе она ничего не стоит. Если она сидит дома и просто варит борщ, она никчемна. Если не работает и не делает карьеру, то она — позор как минимум семьи, а как максимум — нации. Поэтому ее нельзя любить просто так, нельзя дарить ей цветы без повода, нельзя просто так сводить ее в кафе: она обязательно должна это все отработать. Это цена, которую платят девушки за наше удобство как родителей и нашу гордость за успехи дочерей. Потому что дочерью стоит гордиться просто так: потому что она есть. Потому что она красивая, добрая, ласковая, милая, хозяйственная, нежная… Тогда она будет ценить себя, такую замечательную. Разовьется собственное достоинство, которое, повторюсь, лучший

предохранитель девочек от опасностей этого мира.

У девочки, которую хвалят правильным образом, появится ощущение: «Ну как же меня можно не любить, я же такая хорошая!» Женщины, которые уверены, что их можно любить просто так, гораздо счастливее в этой жизни. Им проще создать семьи, проще делать то, что они сами хотят, проще отказываться от всего лишнего. При этом они не становятся менее трудолюбивыми: просто они перестают делать лишнее и то, что им несвойственно и неприятно. Но пятерки по всем предметам носить она, может быть, и перестанет, так как начнет углубляться только в то, что ей интересно.

Можете говорить ей еще и такую фразу: «Я люблю тебя за то, какая ты есть. И тебе не обязательно что-то делать для того, чтобы я тебя любила». Кстати, сперва стоит эту фразу много-много раз повторить для самой себя… И почувствуйте, как ваш голод по любви такого типа фразами насыщается мгновенно.

А как же тогда стоит хвалить мальчиков? Наоборот! Хвалим только за поступки, только за дела. Только по существу. Только за достижения. При этом мы их не критикуем за поражения (мы же в них верим, правда?). Хвалим за попытки добиться цели, хвалим за упорство, с которым они сражаются, и за сами результаты поступков.

Мальчик ведь рождается «пустым»: в нем нет нужных ему качеств, все качества ему нужно приобрести, заработать, выработать. Потрудиться, одним словом. И если мы будем хвалить их так, как мы, мамочки, это делаем: «Ты мой красавчик, ты мой хороший, ты мой добрый, ты такой умный», то стимул к действию пропадает. Они думают, что у них уже все есть, что все хорошо, ничего делать больше не нужно. И остаются «пустыми».

Маменькины сыновья, которых вы иногда встречаете и брезгливо морщитесь, на самом деле хорошие люди. Изначально хорошие. Их очень любили, о них заботились. Вот только в них не верили совсем и не побуждали их к развитию. Поэтому они остались довольными тем, что у них было, никуда не стремились, ничего особого не делали и даже решения принимать сами не научились. При этом сами они глубоко несчастны и не удовлетворены, потому что мужского в них ничего нет, и это их тревожит очень сильно. Мы ведь такого будущего для сыновей не хотим?

Логически следует, что для того, чтобы мальчика чаще вот так хвалить за результаты, ему нужно создавать возможности для поступков. Просить его о помощи с малых лет. Помочь маме с сумкой. Помочь с уборкой, на кухне. Погулять с собакой. И так далее. Просите о помощи — хвалите за результат, за действия.

Мужчина вырастает с ощущением, что помогать другим — это здорово, это приносит удовольствие, удовлетворение и любовь.

Но здесь есть очень важный момент. Хвалим мы мальчишек только за поступки, но любовь выражаем к ним постоянно и как можно чаще. Потому как «Я тебя люблю» — это не похвала, это витамин для роста и развития. И любовью не испортишь! Этого мальчикам нужно не меньше, чем девочкам. Может быть, даже больше, учитывая, как часто именно такого проявления любви их лишают, так как «мужикам телячьи нежности не нужны».

Вот, пожалуй, четыре основных ключика к сердцам девочек и мальчиков. Они абсолютно разные, как и сами мальчики и девочки. Попробуйте, поэкспериментируйте, понаблюдайте.

Практическое задание. Воспитание мальчиков и девочек

В этой главе мы подробно разобрали, что воспитание мальчиков и девочек должно быть разным. Но в чем и как? Все ли аспекты хорошо уложились в вашей голове. Как именно надо хвалить мальчиков, а как — девочек? Пусть сегодня у вас будет День знаний. И вот вам пища для размышления: несколько лекций об этих различиях. Лекции будут не только об этом, в них будет много и другой очень нужной родителям информации. Поэтому рекомендую ссылки сразу сохранить у себя в закладках. Чтобы прослушать эти лекции в аудиоформате или скачать их текстовую версию, нужно зайти на сайт audioveda.ru и через поиск найти материалы по названиям: «Правила зачатия и воспитания детей» (О. Торсунов), «Окна в мир ребенка» (М. Таргакова), и другие.

Глава 2. Делать ли из мальчиков мужчин?

Как мама трех мальчиков, стараюсь быть «в теме» мальчишества и воспитания мужчин. И многое из того, что я слышу на тему воспитания мужественности в ведических лекциях, мне понятно. Но недавно выяснилось, что лично мне в этом вопросе не хватило пары акцентов, которые расставила прочитанная мной книга «Настоящие мальчишки». Эту книгу написал Уильям Поллак, американский психолог, доцент кафедры психиатрии Гарвардской медицинской школы, занимающийся вопросами мужской психологии всю жизнь.

Уильям Поллак в своей книге рассказывает о том, что дважды современные мальчики переживают травму отделения от матери: в раннем младенчестве и подростковом возрасте. И это одна из

двух причин их психологических проблем. Вторая — неписанный кодекс «мужских правил», которые заставляют их прятать свои истинные переживания и чувства под маской мужественности.

Поэтому в стремлении сделать мальчика мужчиной главное не перестараться! Это основная мысль, которая не дает мне покоя с тех пор. Каждая мать хочет, чтобы ее сын стал мужчиной. Настоящим. Чтобы не стыдно потом было перед невесткой и людьми. Чтобы ее саму на старости лет не бросил. И так далее. А как мы к этому идем? Как добиваемся этой цели?

Площадка с полосой препятствий на высоте. Все безопасно, обтянуто сеткой. Но высота приличная. Метров пять. Детишки забираются наверх — и там ходят по канату, пролезают в туннелях. В общем, интересного масса. Но вот в середине полосы образуется столпотворение. Там застрял мальчик лет пяти. Он плачет, просит маму и папу снять его с полосы препятствий и говорит, что в туннель впереди он не полезет. «Ты чего меня позоришь! — кричит его папа снизу. — Ты же мужик, давай, лезь!» Общими усилиями детишек сзади и родителей мальчик продвигается вперед. Но спускается весь в слезах и раздавленный. Его позор видели все…

Море. Несколько лет назад. Матвею еще три месяца. Мы первый раз в отпуске. Даня не выходит из воды вообще. Малышу, кроме как поесть и поспать, ничего не надо.

И тут меня осеняет, что морская вода полезна всем и малышу, конечно же, понравится, если его окунуть пару раз. К тому же он ведь мальчик! Окунание длится несколько минут. И хотя вода теплая (для нас), малыш орет от ужаса. А мы, умные и прогрессивные родители, его закаляем!

И снова площадка. Высокая горка, лестница. Мальчику два с половиной. Он явно не собирается совершать подвиги. Подвиги нужны папе: «Давай, ты мужчина! Ты сможешь! Я тебя поймаю!» Малыш плачет и упирается. Папа все-таки затащил сына наверх и скатил его с горки. Получил ли сын удовольствие? Вряд ли.

Аквапарк, несколько лет назад. Мы очень хотим показать Дане, как это круто — кататься с горки. «Давай — ну, давай! Ну, чего ты боишься! Давай с папой! Давай за ручку!» Ребенок упорно отказывается. Мы настаиваем — ему же потом понравится! В итоге настроение

испорчено у всех.

К чему я все это? От мальчиков ждут подвигов с самого рождения. Мы хотим их видеть смелыми, бесстрашными (но в меру, иначе у мамы сердце остановится!). Мы хотим ими гордиться: смотрите, ему два года, а он уже съехал с такой горки! Или — как это у меня бывает — ему всего три, а он уже плавает и ныряет! Мальчики не имеют права на страх. И не имеют права отказаться от приключений. Им должны нравиться те приключения, которые мы для них находим. Эти приключения обычно не для их возраста, а для детишек чуточку старше. Но мы настаиваем, ведь они мальчики — они должны обладать сверхспособностями.

И так во всем: родители пытаются засунуть куда-то ребенка, навязать ему развлечение, заставить проявить героизм. Легко ли с такими родителями мальчикам?

Самое интересное, что однажды к этим приключениям мальчик сам созреет, сам будет готов. Сейчас наш старший сын сам таскает папу по горкам в аквапарке, не давая ему отдохнуть. Как и второй сын — который вообще не выходит из моря, даже если оно не очень теплое. Здесь важно не только подождать его готовности и желания, но еще и позволить ему самому выбирать приключения для себя. Кому-то нравятся горки, а кому-то полосы препятствий, кому-то море, а кому-то песочные замки.

Нам нужно научиться не давить на сыновей, пытаясь выдать свои желания за их собственные. Не форсировать, не решать за них. Не пытаться сделать их такими же, как другие. Не вешать на них ярлык: «Мальчик — значит, должен!» Все бы ничего, если бы первый пункт не сочетался со вторым. Мало того что мальчики обязаны геройствовать с пеленок, они еще и не имеют права на эмоции. Им нельзя плакать, бояться, краснеть. Им можно злиться — да и то не всем. Мальчик должен терпеть любую боль и делать вид, что все в порядке. То есть мало того что он должен в три года делать то, чего очень боится. Он еще и обязан засунуть свой страх глубоко и ни в коем случае не плакать. Он же мужчина!

Потом эти мальчики вырастают и совсем не умеют работать с эмоциями. Любой страх, грусть, боль, печаль — они трансформируют в гнев. Перепугавшись за ребенка, который чуть не попал под машину, первым делом папа на него, скорее всего, накричит и поддаст. А потом пожалеет. Мы же, женщины, этих выросших мальчишек часто называем «деревяшками» за их «бесчувственность» и «равнодушие». На самом деле внутри каждого мужчины — океан эмоций. Но они настолько привыкли носить маску безразличия, что сами не знают, как все это из-под

нее вытащить…

Еще один важный момент — передача сына отцу. Все традиции говорят о том, что воспитывать сына должен папа. Но какие выводы делаем мы и как мы это понимаем? Значит, нужно перестать проявлять нежность к нему, перестать обнимать, чтобы не вырос тряпкой. Перестать помогать ему. Отстраниться от него. Легко ли это дается мальчику, которого в год-два мама еще обожала и нежно целовала в макушку? А сейчас ему пять, и мама его кормит, поит, одевает. Но уже не держит на коленках, не прижимает к себе? Когда ему будет десять, она начнет опасаться погладить его по голове лишний раз, в четырнадцать и вовсе любые проявления чувств сойдут на нет…

Мы боимся вырастить маменькиного сынка, поэтому отрываем его от себя резко, с мясом. Постепенное отделение кажется нереальным и болезненным. Лучше одним махом. Привести в детский сад и оставить сразу на целый день. Он же мальчик, а они не должны плакать! Или отправить на каникулы к дедушке с бабушкой: он же мальчишка, ему в деревне будет интереснее…

Не потому ли сейчас обозначается такая тенденция, что многие мужчины живут ради матери? Безумно любят ее и готовы для нее сделать больше, чем для жены? Не пытаются ли они таким образом заполнить ту пустоту, которую не заполнили, когда им было три или четыре года?

Я пишу это не к тому, чтобы убедить вас держать детей всегда под юбкой. Просто нужно оценивать, готов ли ребенок отделиться? Или он еще слишком нуждается в матери? Наш второй сын начал радостно играть с детьми и оставаться на долгое время без меня с легкостью после пяти лет. Как будто что-то переключилось внутри него: он напитался от меня — и отправился покорять этот мир.

Старшие дети уже отделились, в свое время. И сами стали папиными. Они чаще сами предпочтут папу, а не маму. С ним интереснее купаться, собирать Lego, заниматься борьбой. Мама тоже нужна, но уже гораздо реже. Почесать спинку перед сном, обнять, приголубить. Им нужна забота, нежность, которую может дать только мама — но уже в меньшем количестве.

Телесный контакт — он необходим мальчику, как и девочке. Особенно контакт с мамой. Девочку обнимать не страшно, это пусть папа переживает. Ее можно и в двадцать лет обнять. А мальчика — нет. Эдипов комплекс и все такое. Нельзя поощрять в нем запретные желания и прочее-прочее… У нас в голове столько навязанных мыслей об этом! Что, мол, хватит сюсюкать, что он уже мужчина, что у него половое созревание. А мальчику просто

нужно, чтобы мама его обнимала, как раньше. Иногда сесть к ней на коленки: ну и что, что ростом он уже больше мамы. Какая разница-то? Это же тот же самый ребенок!

Если у вас в голове и сердце все нормально с иерархией в семье и вы своего мальчика обнимаете именно как сына — нет никаких проблем. Со всеми остальными перекосами лучше работать. Чтобы увидеть в ребенке — ребенка. Даже если ему уже пятнадцать. Если у ребенка, у мальчика, сохраняется нормальный телесный контакт с матерью, ему будет легче обнимать жену. Многие жены ведь именно на это жалуются: что муж не обнимет, не поцелует просто так. Нет такой привычки, нет такого разрешения!

А воспитывать сына, то есть наказывать, объяснять ему устройство мира, учить мужским вещам — это должен делать папа. Конечно же, папа! Разве может мама так же разобрать двигатель машины, как папа? Наказания от отца мальчиками переживаются действительно легче — опять же, если в семейной системе все в порядке с иерархией. Папа — это и образец мужественности, и мужская энергия, и мужской совет. Мама при этом не перестает быть нужной. Просто у нее другая роль. Она нужна для другого — чтобы почувствовать снова себя маленьким, почувствовать, как о тебе заботятся, как тебя любят. Что ты хороший человек и у тебя все получится. Даже если сегодня что-то пошло не так.

Один из моих читателей прислал мне удивительное эссе Алана Бека о мальчиках, и оно так глубоко тронуло мое сердце, сердце матери уже троих сыновей, что я хотела бы им с вами поделиться без всяких сокращений.

> «Между невинностью младенчества и достоинством зрелости можно найти замечательное существо, которое зовется „мальчик“.
>
> Мальчики бывают разные по размеру, весу и цвету. Но у всех мальчиков одно кредо: получать удовольствие каждую минуту, каждую секунду и противостоять криком — единственным оружием, когда взрослые пакуют их на ночь в кровать.
>
> Мальчиков можно найти везде: наверху, внизу, забирающихся куда-то, раскачивающихся где-то, бегающих вокруг или прыгающих с чего-то. Мамы любят их, маленькие девочки ненавидят, взрослые игнорируют, а небеса защищают. Мальчик — это правда с грязным лицом, красота с порезанным пальцем, мудрость с вареньем в волосах и надежда будущего с лягушкой в

кармане.

Когда вы хотите, чтобы он произвел хорошее впечатление, его мозги превращаются в желе или же он становится дикарем, садистом из джунглей, стремящимся уничтожить весь мир и себя вместе с ним.

Мальчик сочетает в себе аппетит лошади, желудок шпагоглотателя, энергию атомной бомбы карманного размера, любопытство кошки, легкие оратора, застенчивость фиалки, цепкость стального капкана, энтузиазм фейерверка.

Его интересуют мороженое, перочинные ножики, сабля, рождество, смешные книжки с картинками, мальчик на другой стороне улицы, вода в ее естественном виде, большие животные, папа, поезда, утро в субботу и пожарные машины.

Он не очень-то жалует воскресную школу, общество, уроки каждый день, книги без картинок, занятия музыкой, галстуки, парикмахерские, девочек, теплое пальто, взрослых или время идти спать.

Никто позже него не приходит к завтраку и раньше — к ужину.

Никто больше не радуется так деревьям, собакам и ветерку.

Никто больше него не может запихать в один карман: ржавый ножик, наполовину съеденное яблоко, три фунта веревки, две жевательные резинки, три монетки по полпенса, рогатку, комок неизвестного вещества и настоящее сверхзвуковое кольцо с шифром и потайным отделением.

Мальчик — это волшебное создание: его можно выгнать из вашего кабинета, но нельзя выгнать из вашего сердца. Его можно выставить из комнаты, но нельзя вычеркнуть из своих мыслей.

Он ваш тюремщик, ваш захватчик, ваш босс, ваш хозяин, веснушчатый, размером с пинту, гоняющийся за кошками клубок крика.

Но когда вы приходите вечером домой с разбитыми вдребезги надеждами и мечтами, он может все это дать вам заново лишь двумя волшебными словами: „Папа пришел…“»

Мамы мальчишек, давайте учиться непростому искусству быть мамой удивительнейших созданий: мальчиков. От нас зависит, каким будет следующее поколение мужчин. Будут ли

они такими же закомплексованными и инфантильными, как многие наши ровесники? Или мы сможем напитать их любовью так, что они выйдут в жизнь уверенными в себе мужчинами, которые не только могут совершать подвиги, но и искренне этого хотят.

Я каждый день учусь этому — хотя дается это непросто. И каждый сын, и каждый возраст, который они проживают, дают новую почву для раздумий и переживаний. Когда у меня возникает очередной кризис на тему «Что делать с этим мальчишкой?», я вспоминаю очень мудрую фразу:

> Больше всего ребенок нуждается в нашей любви, когда меньше всего этого заслуживает.

И в таких ситуациях я снова и снова учусь любить их — еще больше. Даже если кажется, что больше любить невозможно. Выражать любовь так, чтобы они тоже смогли ее почувствовать… А еще — любить и уважать их отца. Чтобы по мере взросления они хотели стать такими же, как папа. Сильными, ответственными и любящими. Настоящими мужчинами. Без этого пункта все остальное теряет значение…

Слабых мужчин создаем мы сами

Есть и другая проблема у мам мальчиков. Встречается еще чаще. Сейчас все больше женщин говорит о том, что, мол, нет «нормальных мужиков». Вымерли они как класс. Остались ленивые и слабые, женоподобные и неинтересные представители мужского пола. Я с этим не согласна, я знаю много настоящих мужчин — и в моем мире их очень много. И все-таки проблема вырождения мужественности есть. Но создаем ее мы сами!

Мы, женщины, сами создаем слабых мужчин, сами делаем их пассивными. Вы сейчас думаете о своих женских обязанностях? А я вам, наоборот, про то, как мы мальчиков воспитываем. Потому что слабый мужчина начинается с его матери. Тюфяк, слюнтяй, подкаблучник — все это закладывается в детстве.

Такие характеры воспитывают мамы, которые вытирают сопли даже десятилетним мальчикам. Мамы, которые носят им еду в постель всю жизнь. Мамы, которые оберегают «деточек» от труда и нагрузок. Мамы, которые не отдают ребенка в спорт, но тащат на танцы. Мамы, которые не допускают отцов к воспитанию мальчишек. Мамы, которые пытаются наслаждаться своими сыновьями, не давая им быть самостоятельными. Что вы делаете, мамы? Кому вы собираетесь подложить свинью? И кого вы

обманываете, что, мол, это не страшно?

Это наша вторая крайность. Мы либо рьяно делаем из мальчиков мужчин с самого рождения и заставляем их получать мужской опыт до пяти лет, когда они еще так малы и ранимы, когда им нужна только любовь, либо до самой старости относимся к сыновьям как к мальчикам. Чего вы ждете от своего мужчины? Силы, решительности, ответственности, смелости, стойкости? А чему обучаете своего сына? Договариваться, избегать столкновений, избегать трудностей, быть гибким, всем нравиться?

Как же воспитывать мальчиков?

Отношения матери и сына всегда особенные — это особая связь. Теплые чувства матери часто берут верх над разумом — и вот она уже шнурует ему ботиночки, вытирает попу, кормит с ложечки. Даже если сыну уже пять, шесть, семь… Зачем? Ради чего? Если вашему сыну больше пяти лет, вы уже явно перебарщиваете. «Но он же у меня еще маленький!» «Но он же без меня не справится!» «Как же я не позабочусь о своем малыше?!» Это дорога к деградации для вашего сына. Если вы хотите, чтобы он вырос мужчиной, задумайтесь и остановитесь. Кого вы таким образом вырастите?

Раньше мальчиков, перешагнувших садовский возраст, воспитывали отцы. А потом, после всех войн прошлого столетия, когда так много мужчин погибло, эта обязанность легла на женщин, оставшихся одних. И женщины не смогли разобраться, что делать с сыновьями, воспитывая их по своим понятиям. Самая удобная позиция для них оказалась в том, чтобы воспитывать вид «мужчина домашний». Или даже «мужчинка». Вместо «мужик настоящий» получился «мужчинка одомашненный». Мамы всеми силами делали своих сыновей удобными. Им действительно казалось это правильным: чтобы они приносили мамам удовольствие. И тем самым перепутали все роли! А заодно, по пути и сломали своих мальчиков.

Программа «мужчинки домашнего» оказалась такова: делай то, что говорит женщина, не расстраивай ее, не уходи далеко, не лезь никуда, сиди на попе ровно, слушайся, будь удобным. И что в нем остается мужского? Где мужская сила, решительность, смелость, которая всегда оборачивается для его женщины волнениями за него, переживаниями и восторгом встречи победителя? Где его жажда исследования жизни, свершения, трудности, характер? Где его лидерство, где мощь и дикая

мужская энергия? Где же все это? И чего тогда мы ждем, выходя замуж за очередное поколение мужчин, воспитанных женщинами?

Если у вас родился сын, то это повод измениться вам самой. И изменить представление о воспитании детей. Потому что у вас не просто родился ребенок, у вас родился маленький мужчина. И вы либо позволите ему стать тем, кто он есть, либо задавите и сломаете его, превратите во что-то вроде женщины, но какое-то странное и корявое, в «мужчинку одомашненного». Вы либо воспитаете мужчину, за которого вам будет благодарна ваша невестка, либо, наоборот, вырастите того, с кем потом мучиться придется другой женщине.

Итак, что же является главным, чего в воспитании своего сына вам никак не следует упускать из вида?

Трудности

Мальчик никогда не станет мужчиной, если не будет встречаться с трудностями. Если вы все делаете за него, если вы не оставляете его наедине с препятствиями. Если не даете ему шанса самому разобраться, научиться. Если ему все само приходит в руки, легко и без напряга. Если в его жизни все случается само, без его участия. Захотел — получил. Если он не привыкает трудиться. Ослабьте свое желание помочь сыну, мамы! Оставьте его для своих дочерей, которым это нужно (но именно их почему-то мы и заставляем делать все самостоятельно!). Пусть его мир будет полем битвы. Битвы с носками и шнурками, с грязными тарелками, трудными задачами, сложными боевыми приемами. Где он должен постараться, чтобы победить. Где нужно прикладывать силы, смекалку. Где нужно тренировать решительность.

Отец

Мальчик никогда не станет мужчиной, если рядом с ним нет мужчины. Чему вы можете научить сына? Ну, только честно. Только тому, как быть женщиной. Вы можете привить ему чуткость, эмпатию, чувствительность… Это неплохо, но делает ли это его мужчиной? Когда он уже стал мужчиной, ему можно развивать и эмпатию: жена потом «спасибо» скажет. Но если в нем нет ничего мужского кроме тела?

Где ему брать пример мужского поведения? Пример, который

ему покажет, что его ощущения и желания — нормальны и естественны. Когда дерутся мальчишки, мамы обычно пребывают в панике и ужасе. Они будут долго рассказывать сыновьям, что это «не нормально» — обижать и бить других. Но папы поймут — и папы смогут донести сыну — это нормально. Главное — причина. Заслуживает ли причина именно такого решения вопроса, или можно разрешить его проще и мягче. Мамы, для мальчиков драться — это нормально! Это мужской способ решения проблем. Драться с обидчиком, захватчиком или препятствием. Мы этому научить сыновей не можем.

Мы не можем глубоко понять душу своих сыновей, потому что мы сами устроены иначе. У них же другие потребности и другие особенности. Мама из сына может вырастить только маленького пажа, который таскает ее королевскую мантию. Потому что это очень удобно — наслаждаться этим миром через своего сына. Мы не сможем разговаривать с ними о том, что для них актуально. Все то, что исцеляет их, нами отвергается, на это наклеивается ярлык «плохо» и «некультурно». Как они станут мужчинами в этом случае?

Пусть у них будут мужские хобби, занятия, мужские разговоры. Чем больше мужского — тем лучше. Рыбалки, походы, спорт, строительство, приключения, машины, техника, единоборства, боевые искусства, мечи и пистолеты…

> Дайте отцам доступ к сыновьям! И дайте сыновьям доступ к их отцам.

Дайте им и других мужчин — как можно больше. Дедушки, дяди, братья, учителя, друзья, тренеры. Пусть их мужской мир будет полон мужчинами. Пусть неидеальными, но мужчинами. Способными их понять и направить. Женщина никогда не сможет вырастить из сына мужчину. Только «мужчинку одомашненного». Из благих намерений. Из любви. Но кому от этого будет хуже?

Свобода

Мальчик никогда не станет мужчиной, если у него не будет достаточно свободы. Если он не будет иметь возможность везде залезть, все потрогать. Иногда даже с риском для жизни и здоровья. Этого требует мужская природа — первооткрывателя, исследователя, героя приключенческого романа. Если ему нужно сидеть на попе ровно, а внутри бурлит жажда исследований — что делать? Чаще всего — убить в себе путешественника, первооткрывателя, ковбоя и всех остальных «опасных» субъектов. Чтобы не волновать маму. Чтобы не расстраивать ее. А потом и жену. Какие горные лыжи? Жена же против. Какие парашюты? Жена этого не вынесет.

Пусть его жизнь будет приключенческим квестом. С большой свободой внутри. Больше активных игр, спорта, рискованных предприятий. Кстати, вам самой туда не нужно. Пусть они все это

познают вместе с папой. Полезно обоим.

Это, кстати, и ответ на вопрос: «А что делать, если папа сам — „мужчинка одомашненный“? Как он сына чему-то научит?» Как мы с вами исцеляемся через наших дочерей, так же и отцы смогут исцелиться и вырасти, раскрыться через общение с сыновьями. Но их общение должно быть свободным — от женщин в первую очередь. Свободным, полным приключений, впечатлений, нового опыта. Совместного, мужского опыта. Не вами придуманного, а ими выбранного (да, папу с сыном отправить вместе на «елку» — не считается).

Решения

Мальчик не станет мужчиной, если не научится принимать решения, делать выбор, нести за него ответственность. Если выбор за него делаете вы, всегда подстраховываете, всегда диктуете правильные решения. Сегодня он сделает так, как вы говорите, получит хороший результат. Но что будет, когда вас нет будет рядом? Какое решение он способен принять сам? Понимает ли он последствия, знаком ли с ответственностью? И кто вообще в его мире несет ответственность за него самого? Снова вы?

Пусть он сам решает и выбирает. Пусть экспериментирует в решениях и учится принимать последствия этого. Не сделал домашнее задание — получил два. Не вымыл свою тарелку — есть не из чего, все едят, а он — тарелку моет. Не отнес свои штаны в корзину грязного белья — ходит в грязных. Или сидит дома. И так далее.

Пусть он выбирает также и то, чем ему заниматься, сколько, когда и как. Какую книгу читать, в какую игру играть, что рисовать и как, с кем дружить, какой мультфильм смотреть, какие обязанности по дому выполнять. И так далее. Чем больше решений он может принимать самостоятельно — тем лучше. Дайте ему эту практику — встреч с неудачами и победами, чтобы во взрослом возрасте он не боялся ошибок и поражений, имея большой опыт работы с ними.

Лидерство

Мальчик не станет мужчиной, если он не будет иметь возможности лидировать, доминировать, конкурировать. С кем он будет все это отрабатывать, если воспитывает его женщина? Как можно конкурировать с мамой? В чем? А как над ней

доминировать, если она даже своему мужу этой возможности не дает? При этом для того, чтобы женщина рядом с мужчиной была счастлива, внутри него должно быть состояние обладания этой женщиной. «Ты моя» — этот невербальный посыл способен успокоить женское сердце. И многие женщины всю жизнь этого ищут и ждут. Но как мальчик этому научится у своей матери? Никак. Он может научиться у нее только подчиняться и подавлять в себе лидера.

Обязанности

Мальчик никогда не станет мужчиной, если у него нет обязанностей. Если он живет на всем готовом и ничего не должен делать. Если вы его кормите с ложечки и делаете за него домашние задания. Если он не знает, как в шкаф попадают чистые футболки. Если он не знает, с какой стороны открывается холодильник. Заметьте, у девочек обязанности появляются достаточно рано! Хотя им-то можно было бы и дать время отдохнуть: всю взрослую жизнь они будут стирать, готовить и убирать. А вот мальчикам как раз не помешало бы уметь самого себя обслужить во всем. Да и жена его потом «спасибо» вам скажет.

Помощь

Мальчик никогда не стает мужчиной, если никому не нужна его помощь. Если мама все делает сама, везде справляется самостоятельно, а его бережет — какой смысл становиться мужчиной? Мужчина — тот, который нужен. В помощи которого нуждаются. Который может проявить все свои лучшие качества, превзойти самого себя ради любимой женщины.

Это то, что вы как мама можете ему дать. Просите его о помощи. Чаще, больше, все время. Просите и пакеты донести, и поиграть с братом-сестрой, и вынести мусор, и почистить картошку, и помочь в работе. В любой ситуации — просите помощи. Не оценивайте заранее его силы: мол, не справится. Если так думать — точно не справится. И даже не возьмется. Почувствует недоверие. Если вы привыкли сами все время ему помогать: хватит. Остановитесь. Просит помощи — лучше подбодрите, скажите, что он сам справится. И пусть пробует, тренируется. Меняйтесь ролями. Это не вы ему помогаете, а он вам. Во всем. Он ваш помощник, защитник, герой и рыцарь.

Верьте в него

Верьте в него. Верьте, чаще верьте, меньше заботьтесь. Оставьте заботу для дочерей. А мальчика делает мужчиной ваша вера в него. Ты справишься. Ты сильный. Ты мужчина. Кто, если не ты? Ты взрослый. Ты сильный. Ты как папа. Ты настоящий мужчина!

Как мне сказал однажды наш второй сын: «Мама, я тебе помогаю, и поэтому я уже как папа — настоящий мужик!» «Мужик» при этом не выговаривал еще некоторые буквы, но он прав. Он уже «мужик». Он устроен совсем иначе и совсем иначе функционирует. И так как я в этом ничего не понимаю, я не лезу, чтобы ничего не поломать. Пока ему шесть. И он еще пока что «мой мальчик». Но внутри моего мальчика уже растет «настоящий мужик» — и этого мужика все больше. Очень скоро «мужик» вытеснит из него «мальчика». И мне останется только принять это — и не тянуть его назад. Не считать его маленьким, сладким, милым, забавным. Только — сильным, смелым, решительным, способным…

Дайте сыну возможность вырасти мужчиной. Дайте ему свободу быть тем, кем он является. Вы хотите, чтобы он стал мужчиной? Тогда воспитывайте саму себя: учитесь не командовать им, не подавлять его, не ограничивать. Учитесь работать со своими страхами и волнениями: это ваши эмоции, и мальчик тут ни при чем. Учитесь быть женщиной, отдавать бразды правления ему, даже если ему всего пять или шесть лет. Учитесь подчиняться, учитесь принимать и верить. Учитесь не наказывать их физически, не ломать их психику таким образом, учитесь наказывать по-женски: отстранением. Это гораздо труднее, чем делать из мальчика «мужчинку».

Руководствуясь своей огромной любовью к сыновьям, нам нужно учиться быть с ними не мягче, а строже, требовательнее. Из любви и заботы об их будущем нам нужно чаще просить их о помощи, загружать физическим трудом. Из любви к сыновьям нам нужно окружить их мужчинами. И устраниться из ближайшего окружения, оставаясь в поле видимости. Обнимать и целовать их в макушку перед сном, но днем держать себя в руках и не сюсюкать с мальчиками. Сюсюкайте с девочками — вот уж с кем всего этого не бывает много.

Или же будьте готовы к тому, что и ваш сын станет «недомужчиной» в глазах вашей невестки. И это будет ваша ответственность. Ваша плата за собственную слабость, неспособность позволить сыну стать тем, кем он и родился — мужчиной.

Когда я на время остаюсь с нашими мальчишками одна — на неделю или две, наблюдаю за ними и за собой, то остро понимаю, насколько в воспитании мальчиков необходим мужчина. Я уверена, что одна мама — если у нее нет рядом хорошего дедушки, или дяди, или еще какого-то мужчины, например тренера, — не сможет вырастить мальчика. Это очень трудно. Практически невозможно. Говорят, что девочка в любом случае станет женщиной — есть папа рядом или нет. Да, она может стать не очень гармоничной, перекошенной, но все же женщиной. Мальчик же без мужчины и мужского воспитания — практически обречен.

Растить мальчиков — это легко и радостно, когда рядом папа и муж. Мальчикам необходима структура, причем достаточно жесткая, правила, которые не нарушаются, дисциплина. Это девочкам многое можно объяснить, мальчикам же часто необходимо упереться головой в стену, чтобы понять. Наверное, поэтому многие мужчины становятся настоящими мужчинами в армии: выстраивая свой внутренний стержень. А у нас дома как в армии, хотя мне так не кажется, но, когда люди узнают, что у нас у детей нет айпада, телевизора, сладкого, а в шесть-семь-восемь мальчики ложатся спать согласно возрасту (и в пять-шесть уже встают), то обычно говорят именно это: «Прямо армия какая-то». Для нас это норма жизни, иначе мальчишки выходят из берегов, с ними становится трудно совладать.

И для поддержания такого порядка необходим мужчина. Женщина не может управлять мужчиной, даже маленьким. Она по статусу всегда младшая рядом с мужчиной, даже собственным сыном. У нее два варианта — подавить его мужское начало своими криками, наказаниями и всем остальным. Вырастет тряпка и тюфяк, сломленный на корню. Потому что для него это будет противоестественно и губительно — подчиняться женщине, особенно если она использует силу. Или же мама может отпустить все на самотек и вырастить вечного мальчика без границ и ответственности. Это, конечно, крайние варианты, в большинстве случаев вырастает нечто среднее, но мужского обычно в нем слишком мало.

Когда рядом папа, он может вернуть сыновьям ощущение реальности одним взглядом — а иногда и мощным рыком. Никто из парней на это не обидится, это долго удивляло меня. При всей папиной строгости — никто его не боится. Наоборот, уважают все сильнее и любят. Потому что им самим это нужно — ощущать себя под руководством сильного мужчины, на которого они хотят

быть похожими. И, да, они липнут к нему, как банные листы, ходят за ним по пятам. Особенно сильно это заметно после пяти лет. Именно в этом возрасте мальчик из-под маминого крыла обычно и переходит к отцу. Чтобы стать мужчиной.

Да, папа может рычать, и дети быстро это понимают. Но если то же самое попытаюсь сделать я — рыкнуть, гавкнуть, — в ответ будут обиды, слезы или агрессия, нешуточная борьба за власть. С папой такого нет: он вожак стаи, все это знают. А у мамы постоянно прощупывают слабые места: и так, и этак. Мама же для любви, а не для установления рамок.

Да, маме мальчиков тоже нужно нарабатывать командный голос, учиться формулироваться свои просьбы как приказы — коротко и по сути. Не «родной, закрой, пожалуйста, вон ту дверь, а то комары налетят», а «Даня, закрой дверь, пожалуйста». Точно, емко, по сути, без лишних слов. Но даже это без мужчины в доме не сможет создать гармонию.

Папино «нет» всегда более объемное и твердое. Папин авторитет не подлежит сомнению. Он как генерал, которому сын не может не подчиняться. Таковы правила. Таков устав. И даже Даня в своем предподростковом всплеске самости против папы не пойдет. А вот маме нервы помотать иногда можно, пока папа не запретит и не одернет.

Папа — это не только пример, не только ориентир, но и структура. Вожак. Альфа-самец. Но, конечно, для того чтобы это работало, мама должна быть первым человеком в доме, кто признает его лидерство и не оспаривает. Кто уважает его, ценит и доверяет ему самое дорогое — сыновей. Иначе и сыновья его не будут считать авторитетом.

Не лишайте мальчиков отца! Не лезьте в мужской мир, хотя, по нашим меркам, иногда мужское воспитание слишком строгое или жесткое. Но это именно то, что нужно мальчику, чтобы стать мужчиной. Папа может разговаривать с сыном грубо, но не вмешивайтесь. Единственное, чего не стоит допускать, — постоянного физического насилия. Почему говорю постоянного, потому что в некоторых исключительных случаях все-таки до мальчика быстрее «дойти» может от терапии витамином «р». Научитесь уважать своего мужа, отца вашего сына, чтобы позволить мальчику вырасти настоящим мужчиной.

А если мама одна?

Мама, которая хочет вырастить сына одна, должна предпринимать усилия, которые мне даже представить трудно.

Для того чтобы не подавить сына и не расслабить. Расслабленных и безответственных сейчас полно: и кажется, это как раз то поколение, на которое пришелся бурный рост количества неполных семей. Впрочем, и забитых слабаков тоже хватает. Ведь воспитывают все больше женщины: мамы, воспитательницы, учительницы.

А мальчикам нужны мужчины. Настоящие. Примеры. Ориентиры. Структура. Найдите для своего сына таких. Не важно где. Это может быть учитель, тренер, наставник, священник, кто-то из родственников или друзей. У нас в школе работал физик, вокруг которого собирались все мальчишки. Даже по утрам в субботу прибегали на физику, хотя по субботам никто не учился. Ходили за ним по пятам. Он был серьезен, строг и при этом полон любви. Настоящий Учитель, каких мало.

Через какое-то время работы в школе он стал вести еще и спортивную секцию — только для мальчиков. Потому что увидел, как много мальчиков растут без отца, без структуры и мужского руководства, без сильной руки. Он в каком-то смысле стал для многих таких мальчишек отцом. И они ведь бросали пить пиво на лавках, бросали сигареты и другие «дела» и вместо этого пропадали в спортзале едва ли не каждый вечер. Их души жаждали именно этого, они были голодны до такого мужского общения.

Мы, девочки, попав однажды на их тренировку, были в шоке. Наш любимый Учитель с ними чуть ли не матом разговаривал. Наш физик! Сама интеллигентность и воспитанность! А парни как будто и не замечали, не жаловались. Наоборот, быстро все схватывали и старались еще больше, неслись сломя голову в зал трижды в неделю после уроков.

Парни из его команды очень отличались от остальных мальчиков в параллели. Настоящие мужчины. Спустя годы — большинство из них не пьют и не курят, обзавелись семьями, детьми, не развелись и сейчас вполне успешны, счастливы. А остальные — кому как повезло. Кто-то пьет, кто-то живет на две семьи, кто-то ищет себя и не работает.

Поэтому, если у вас мужчины в доме нет, найдите для сына возможности получать такое мужское руководство. Если отец хочет с ним общаться — не мешайте. Если есть родственники, готовые помочь, привлекайте их активнее. Может быть, у его друзей будут очень хорошие папы — поощряйте такое общение. Спортивные секции с харизматичными тренерами-мужчинами, преподаватели-мужчины, наставники. Пусть вокруг вашего сына будет много хороших мужчин.

Отпустите его в мужской мир. Не бойтесь, не держитесь за

него. Дайте ему стать сильным, чтобы вы же сами могли гордиться им. Воспитывать мальчиков не так легко, как может показаться. Но если рядом с вами есть их отец — цените это и давайте ему как можно больше возможностей проявить свои лучшие качества рядом с сыновьями. Уважайте отца ваших мальчиков, как бы ни сложились ваши с ним отношения. Уважайте других мужчин, которые есть в этом мире. Уважайте мужчин в своих мальчишках. И все обязательно получится.

Поделюсь одной цитатой известного православного протоиерея Андрея Ткачева:

> «Спрошу вас и себя: если ребенок — главная ценность и если женщина всем управляет и командует, то где место мужу? Какое место ему отведете взамен прежнего и естественного — господственного? Неужели он создан, чтобы биологически осчастливливать дочерей, делая их матерями; дарить женам постельные радости и зарабатывать деньги (желательно большие), а в остальном стоять сбоку молча? Все, что ли? И неужели, мамами наученные и женскими журналами наставленные, именно об этом „счастье“ подсознательно мечтают и молятся тысячи девушек, желающих выйти замуж? „Кормит, любит, одевает, балует, ласкает, ни в чем не перечит, ибо я — хозяйка“. Это, девушки, мечта не о реальном муже, но о Коте в сапогах, который пушист, ласков и по совместительству — чудотворец. С такой мечтой о браке придется остаться незамужней или в отчаянии выйти в конце концов за стареющего вдовца. Чтобы так не случилось, нужно в мечты о браке (мечты неизбежные, естественные и греха в себе не несущие) допустить библейскую идею служения, добровольного смирения и невидимой роли. Желай стать тенью мужа, желай стать ребром его и водвориться на естественное место — ближе к сердцу его и под покров плоти. Желай отдать себя ему, чтобы потом раствориться в материнстве. Тогда будущее счастье из разряда невозможного переходит в разряд возможного, хотя и необязательного».

И начинается все с наших с вами мальчиков! Ответственность на наших плечах огромная — за счастье будущих поколений, верно?

Практическое задание. Увидеть в сыне мужчину

Если у вас растет сын, то попробуйте напоминать себе, что у вас растет мужчина, напоминайте себе это, когда захотите его отругать или когда пытаетесь ограничить его свободу. Помните об этом, когда хвалите его или даете ему ласковые прозвища. Помните об этом и тогда, когда общаетесь с ним о чем бы то ни было.

Какие мужские качества в нем уже есть? В каких ситуациях он ведет себя как настоящий мужчина, хотя ему всего два года? В какие моменты вы чувствуете его внутреннюю силу? А главное — какие чувства вы при этом испытываете? Пытаетесь ли эту силу подавить или направить? Боитесь ли этого мужского в вашем мальчике или радостно созерцаете? Нравится ли вам, что он — мужчина?

Попробуйте в этом милом мальчике увидеть настоящего мужчину, которым он обязательно однажды станет, увидеть — и принять всем сердцем.

Глава 3. Мама среди мальчишек: уроки выживания

Как маму трех мальчишек меня часто спрашивают: каково это? Не схожу ли я с ними с ума? Не вытрясают ли они из меня всю душу? Это же сколько они едят и пачкают одежды! Можно ли вообще быть счастливой в семье, где большинство — мужчины?

На последний вопрос однозначно отвечу утвердительно. Но все же для этого необходима некая «школа выживания среди мужчин». Для этого нужно научиться понимать их, при этом еще и разобраться с собой. И выстроить свое общение с ними в нужной вам роли. Как мне кажется, мамы мальчиков чаще всего пользуются двумя такими ролями, по принципу «или — или».

Первая распространенная роль мамы мальчиков — «Служанка». Когда в доме так много мужчин, ты одна готовишь, стираешь, убираешь. Они привыкают, что можно тут бросить, там испортить, требуют еду иногда в грубой форме (пятилетний сын моей знакомой все время говорит: «Мама, ты че опять мне пожрать не приготовила?»). Они привыкают, что в доме все делает для них и за них женщина. Что их задача в жизни — находится вне дома. В школе, например, учиться или спортом заниматься. А дома пусть мама разбирается.

Такое отношение детей к себе провоцирует сама мать, когда всячески пытается за всеми убрать, постирать и наготовить, не просит помощи, не жалуется, а просто несет «свой крест». Мужчины в некотором роде похожи на танки: они могут и задавить, и затоптать, не заметив. Просто потому, что вы оказались не в то время и не в том месте. Оказывает влияние и

отношение папы к маме. Если он сам ей не помогает и только пользуется результатами ее труда, мальчики эту модель схватывают. Хотя тут, опять же, во многом «заслуга» женщины: она, скорее всего, помощи не просит. Либо не дожидается ее и предпочитает делать все быстро и сама. Так надежнее и качественнее выходит.

Я знаю одну такую женщину, сыновьям которой уже по тридцать. Знаете, а мама до сих пор им должна. Не папа, а именно мама. Они искренне так считают. Она уже купила каждому по квартире, продав свое наследство, полученное от родителей. Обоих устроила на работу — и там же прикрывает им спины. Продолжает их кормить, стирать им, убирать. Хотя свои зарплаты они тратят только на себя. Живут, конечно, с мамой. Туда же водят девушек. И мама чувствует себя загнанной лошадью, причем загнанной не куда-нибудь, а в угол. И выхода никакого.

Но это только один вариант развития событий. Рядом с большим количеством мужчин может быть и другая женщина: «Королева-мать». Это совершенно другой образ, другое отношение к своим обязанностям. В ее стати и поведении всегда содержится посыл: «Я у вас одна, берегите меня, защищайте!» И начинается это, конечно, изнутри. Она сама так к себе относится. Она считает себя достойной этого. Посмотрите фильмы, где представлен такой образ (например, в «Махабхарате» есть такая героиня — царица Кунти, воспитавшая пять сыновей), поищите примеры таких женщин в книгах.

Исходя из этой роли, они привлекают своих мужчин к помощи — всегда. Даже в «женских» делах. Мальчики всегда конкурируют за сердце своей матери, так устроено природой. И эта конкуренция может реализовываться в драках, а может — в стремлении сделать маму счастливой. Когда один делает для нее что-то приятное, и второй стремится сделать что-то еще приятнее. Но в этом им, конечно, нужно помочь и направить в правильное русло. Потому что подраться все-таки проще, и это решение лежит на поверхности.

В играх таких мальчиков мама — принцесса, а они — ее верные рыцари и защитники. Она, скорее всего, не так много делает своими руками, но управляет всем процессом. И да, ее силы не расходуются зря, а мальчики учатся быть самостоятельными и радовать любимую женщину. И, самое главное, такое отношение к женщинам они перенесут и в свою взрослую жизнь. Я знаю несколько примеров, когда из таких маленьких рыцарей выросли чудесные и заботливые мужья и отцы, которые не забывают и о маме справиться.

Учатся они этому у папы, конечно. Только вот начинается все опять — с мамы, с ее внутреннего позволения принимать заботу своих мужчин. Когда она чувствует, что имеет на это право, что это хорошо и правильно. Тогда ей легко просить о помощи сперва мужа, потом сыновей. И каждый получает то, что ему нужно. Она — близость и безопасность, мужчины — ощущение собственной важности.

Такая позиция дается нам сложнее: мы не привыкли принимать заботу, тем более в больших объемах. Все время кажется, что все это надо как-то отработать. Что если сын тебе сделал подарок, то его обязательно нужно сытно накормить и ни в коем случае не докучать делами. Мы привыкли жить в состоянии «я как-нибудь обойдусь» и «не обращайте на меня много внимания».

При этом мальчики очень охотно помогают маме, когда их об этом просят. Как говорит мой средний сын: «Я как папа, я мужик, я сильный!» — и тащит тяжелый пакет, еле-еле волочит, но горд собой. А я горжусь им. Королева-мать не воспитывает своих сыновей, они в этом смысле находятся в зоне влияния отца. Но в то же время она очень сильно влияет на них — силой своих эмоций и своего тепла. Она настолько притягательна, что сыновья готовы на все, лишь бы оставаться в ее поле любви и принятия. А значит, готовы помогать, защищать, вести себя по-мужски и так далее.

Конечно, тут тоже можно перегнуть палку и превратиться в холодного распорядителя и командира, специалиста по управлению «мужскими массами». Разница только в том, что к одной женщине мужчинам (и маленьким в том числе) хочется быть ближе и помогать ей добровольно, а от другой хочется держаться подальше и ничего для нее не делать.

То есть главное, чем занимается королева-мать, — это создание атмосферы в доме, атмосферы тепла, уюта и любви. И мужчины чувствуют, что в этом хрупком цветке столько всего прекрасного и полезного, что об этом цветочке нужно очень сильно заботиться, чтобы он продолжал с нами щедро делиться своей любовью. Только так можно мужчинами «управлять» — только с помощью энергии любви и тепла, создавая для них возможности для подвига и нуждаясь в их защите и помощи. Именно нуждаясь, а не требуя и не ожидая.

Вот что самое сложное для нас — позволить себе нуждаться в чьей-то помощи, тем более мужской. Признать собственную «слабость», договориться с собой. И позволить себе заботу принимать не разово, а постоянно. Вот уж где задача для личностного роста современных сильных женщин, которые все

могут и умеют сами!

Да, принимать помощь трудно. Особенно мужскую: они же мысли читать не умеют, сделают только то, что скажешь, и так, как скажешь. Особенно детскую: они еще и наворотят дел параллельно. Но мне эта позиция кажется более выигрышной на долгой дистанции, хотя прямо сегодня бывает, что такая «помощь» раздражает и кажется лишней. И я учусь этому со своими мальчиками. Не просто так Господь меня одарил ими, я уверена.

Да, мальчики — это не девочки. После каждой прогулки все нужно стирать. Тут залезли в краску, тут порвали штаны, тут упали и разодрали колени, тут по дому бегали и посносили все на своем пути, аппетит тоже местами о-го-го.

Да, редкий мальчик будет дома часами складывать оригами, а на прогулке аккуратно сидеть на лавочке или на травке, опасаясь испачкаться.

Да, многие вещи им сразу непонятны. Эмпатия у них изначально неразвита — то есть они не сопоставят сами уставшую маму и гору грязной посуды, пока им это не объяснишь.

Да, энергии в них через край, за любовь мамы они временами готовы биться. И, вместо того чтобы поговорить, часто просто машут кулаками.

Да, они очень громкие и энергичные. И если запереть их в четырех стенах, то скоро стен может стать меньше.

Да, они очень любознательны, и они с трудом понимают слово «нет»: пока лбом в стену не упрутся — не поймут.

Да, мальчики — они такие.

И этим они прекрасны! Я очень люблю своих мужчин, и мне с ними жить очень радостно. Потому что в их играх я — принцесса и они защищают меня от монстров. Потому что ради меня они оборвут все клумбы с цветами. Потому что они сами могут себя накормить тем, что найдут в холодильнике, — еще и меня угостят. Потому что они не просто нежны в отношениях, но еще и энергичны. С ними никогда не бывает скучно или грустно. Да, временами бывает даже слишком весело, но главное — интересно.

Они дарят мне потрясающий опыт того, как стоит общаться с мужчинами. В их глазах я сразу вижу реакцию на каждый свой поступок, на каждое слово. Их обратная связь помогает мне лучше понимать и моего мужа, и даже саму себя. Мое стремление заботься о себе рождает в них желание беречь меня и ухаживать за мной.

Они учат меня ценить себя и учиться быть королевой-матерью. Той, которую уважают, почитают, ради которой свернут

горы, которой всегда помогут и которую очень ценят. Именно за то, что во всем этом мужском мире она — одна. Она единственный глоток воды, единственный цветок посреди луга, она тот самый оазис в пустыне, где так хорошо отдыхать и восстанавливаться. Она — нежность, она — любовь, она — центр этой Вселенной.

И, знаете, мне это очень нравится. От выживания в мужском мире мы приходим к радостной жизни женщины, любимой сразу многими мужчинами в одном доме. Разве это не сказка?

Практическое задание. Делегируем мальчиков папе

Как неоднократно говорилось в этой книге, воспитание сына — прерогатива отца. И мальчики, лишенные мужской руки, рискуют никогда не стать мужчинами. К слову, такое отсутствие видно уже в детские годы невооруженным глазом. Ваша задача — способствовать максимальному сближению сыновей с отцом (если нет отца, то пусть это будет дедушка, дядя, отчим, любой другой мужчина, способный привнести в воспитание необходимую мужчине жесткость). Поощрять их совместные игры, создавать им для этого возможности и не вмешиваться, даже если вы не согласны с чем-то. Мужские игры могут быть, на женский взгляд, суровыми и слишком грубыми, жесткими и негуманными. Но именно такое мужское общение помогает мальчику выстраивать границы своей личности и осознавать границы других людей.

Вы можете придумать для них двоих какое-то путешествие или приключение, попросить мужа поговорить с сыном о чем-то очень важном, делегировать ему чтение и выбор книг на ночь. И так далее. Проявите фантазию!

Глава 4. Воспитание девочек

Однажды мне довелось пообщаться с мамой четверых детей, у которой два старших сына и две младшие дочери. Мама пожаловалась именно на трудности в воспитании дочерей. Что вот с сыновьями, мол, не знала проблем, а эти девочки… Я спросила, в чем сложность? Ответ меня немного удивил, хотя в чем-то даже был весьма характерным:

> «Старшей 12 лет. Она „типичная блондинка“. Ей вообще ничего не надо. Только всякая ерунда: танцы, песни, рисование. Как будто этим заработаешь в жизни! Учиться не хочет. В школу ходить не хочет. Сегодня

> встала и сказала, что никуда не пойдет, потому что ничего не выучила. И ей, видите ли, прогул лучше, чем двойка! То она в школу не идет, потому что сегодня „некрасивая“. То у нее надеть нечего. То настроения нет. В институт она поступать не хочет. Хорошо хоть супы варит. Как она будет жить — не представляю. Так устала ее гонять!»

Я даже не стала спрашивать про младшую. И задумалась. Задумалась, потому что не впервые слышу о таких «проблемах» с девочками. И еще потому, что для меня все перечисленные «трудности» на самом деле таковыми не являются. Я бы на месте мамы из этого примера радовалась, что у нее растет маленькая женщина, что у нее внутри заложены правильные ценности, ориентиры и сформировались типично женские пристрастия. Хотя — это я сейчас так думаю.

Когда я училась в школе и институте, вместе с мальчишками смеялась над «блондинками», которые сами ничего не могут, ничего не соображают. И бывало очень обидно, когда потом эти же мальчишки тем самым блондинкам дарили цветы и водили в кино, а я, вся такая умная, оставалась дома и без цветов. Когда-то мне казалось, что я должна все уметь и делать сама, тогда я «не пропаду». Должна уметь сама себя обеспечивать. Уметь сама обои переклеить. И даже закончить такой «не женский» университет (я училась на математическом факультете).

Я помню себя такой с детских лет, уже тогда у меня проявилась особая любовь к мужским играм, занятиям. То я — Робин Гуд, то гардемарин, то Мальчиш-Кибальчиш. Никогда в играх я не была принцессой, Золушку я считала какой-то странной, все остальные принцессы казались мне скучными. А вот рыцари! Пираты!

Моими друзьями, конечно же, были мальчишки. И это определяло занятия: казаки-разбойники, война, сражения. Бóльшую часть своей жизни я прожила мальчиком. Это особым образом повлияло на мою жизнь, мое здоровье, мои отношения. И пока я воспитываю своих мальчишек, я все чаще задаюсь вопросом — а как воспитывать девочек? Ответов я нашла много: в священных писаниях, в лекциях Учителей, в общении с теми, у кого хорошо получается воспитывать девочек. Попробую упорядочить эти принципы. В том числе для себя, ведь у нас в доме подрастает маленькая принцесса.

На самом деле, собирая все эти знания по крупицам, я постоянно испытывала ощущение, что именно такого детства мне бы хотелось. И сейчас я заново проживаю многие из этих пунктов,

взращивая в себе девочку. Это кажется мне отличным подтверждением того, что список хорош и практичен.

1. Огромная ответственность

Начну с того, что мальчиков воспитывать проще. По многим причинам. Мальчики рождаются «пустыми», и их нужно многому научить, многое в них вложить, если говорить именно о ценностях и отношениях. Не так страшно где-то ошибиться, если мальчик еще не вырос: много можно в нем взрастить, поправить. Сложно — если рядом нет мужчины. А если мужчина есть и он хороший, то этого уже бывает достаточно.

С девочками иначе. Мы рождаемся уже полными. Максимально полными ценностями, принципами, в нас уже заложено и служение, и забота, и любовь. Снова вспоминаю историю мамы и ее дочек, с которой мы начали эту главу, и снова убеждаюсь в этом. Поэтому задача родителей в воспитании девочек состоит в большей степени в другом: не поломать. Не навредить, потому как девочки еще и очень хрупкие создания. Не сжечь все то хорошее, что в них есть. Согласитесь, ответственность огромная! И цена ошибки выше. Если сломаешь то, что создавала не ты, — то как чинить?

Девочка чувствительнее, ранимее, обидчивее. Поэтому любой срыв эмоций, любое повышение голоса, наказание могут надломить ее психику. И сделать из нее либо настоящего «робокопа», либо постоянно обиженного ребенка.

2. Девочка — принцесса

Это сказано уже миллионы раз, но повторю: корень слова «девочка» — «дэва», что означает божественная. Это и про ту полноту, с которой девочка уже приходит в этот мир, и про особое испытание для семьи, связанное с ее приходом. А если перевести это сравнение на более понятный нам уровень, то можно сказать, что каждая девочка — принцесса. Но принцессы бывают разные. Бывают очень мягкие и трудолюбивые, бывают очень творческие и легкие на подъем, бывают и боевые принцессы, но даже они — принцессы.

Важно видеть в своей девочке божественную искру, даже если она далека от классического представления о том, как ведут себя девочки: не сидит на месте, дерется с мальчишками, не любит готовить. Просто вам попалась принцесса из рода воинов! Так вам

обеим положено по судьбе. Но даже с таким характером она — принцесса. Может быть, она не станет носить красивые платья и укладывать красиво волосы. Может быть, она будет равнодушна к коронам и украшениям. Но все равно стоит относиться к ней как к принцессе. С уважением, почтением и восхищением.

3. Красота, баловство и наряды

99 % женщин считают себя «не очень красивыми». Даже те, кого все остальные сочтут красавицами. Потому что в детские годы мы наслушались эпитетов о своих кривых или костлявых ногах, длинном или горбатом носе, тонких или слишком пухлых губах и других частях тела. Самую большую лепту в развитие женских комплексов на тему внешности вносят родители, а точнее — мамы. Они, конечно, критикуют из любви. А результат получается «не очень». Мама пытается сделать дочку лучше,

исходя из своего понимания красоты, но кто сказал, что ее понимание верное? А некоторые мамы и вовсе неосознанно конкурируют с дочерью, поэтому всячески пытаются объяснить ей, что она «не очень хороша собой».

Поэтому, если в отношении дочери вы сможете не допустить таких оценок внешности в негативную сторону, — это будет уже победа. А если вы еще и будете постоянно говорить ей, какая она красивая, какие хорошенькие у нее глазки, волосы и все остальное, то с самооценкой вашей девочки все будет гораздо лучше. Предвижу возмущение, что, мол, она зазнается и возгордится, что можно и перехвалить. Вы правда думаете, что это возможно? Или мы таким образом убеждаем себя, что нас самих хвалили достаточно, чтобы мы выросли нормальными людьми? Наряжайте своих принцесс, балуйте их. Пусть они в детстве отыграют свою партию принцессы, чтобы иметь хороший фундамент для дальнейшего развития.

4. Правильное обучение

Учите девочку тому, что ей пригодится в жизни. Не заставляйте ее в школе зубрить все «на пятерку», особенно то, что она не любит. Радуйтесь одинаково и тройкам по химии, и пятеркам по труду. Потому как ни одна химическая формула и ни один физический закон в жизни ей не пригодятся. А самооценку плохие отметки вкупе с вашим постоянным недовольством убить могут легко, как и нервные клетки. Постоянно критикуя дочь за недостаточное старание в учебе, вы можете задать ей неправильный вектор развития, который она примет, только чтобы вас порадовать.

И учите девочек тому, чему ни одна школа не научит. Как быть женщиной, как строить отношения, как варить тот самый борщ и печь пироги, как гладить рубашки, как волосы укладывать. Вот это то, что ей совершенно точно в жизни пригодится. То, что ей точно нужно и важно. Но где этому учат?

5. Чистота под охраной

Если, как мы сказали выше, девочка рождается уже полной, наполненной всем самым лучшим, то наша задача — все это сохранить. Сохранить ее чистоту — как физическую, так и нравственную. Для девочки страшны не только добрачные связи. Есть и другие невеселые вещи: алкоголь, курение, наркотики,

жаргонная речь. А кроме того, девочек развращают чрезмерные привязанности к деньгам, гаджетам, моде, фастфуду, телевизору, потреблению без меры. Соблазнов в этом мире много, и некоторые кажутся нам не такими уж и страшными. Просто задавайте себе вопрос: несет ли это пользу моей дочери как будущей жене и матери? И не теряется ли в этом ее чистота — физическая ли, эмоциональная ли, интеллектуальная ли, духовная ли?

Самое трудное то, что начинать говорить о том, как важно сохранять чистоту, с девочками нужно как можно раньше. Потому что, когда придет время, она уже не будет готова вас слушать. Если с самого детства она будет знать, что мужчина у нее должен быть один, что постель — только после замужества, если это будет нормой в ее глазах с детского возраста, то больше шансов, что, став подростком, она сделает выбор в пользу чистоты.

Ценности прививаются с пеленок, особенно девочкам. Потому что у них и так все это заложено внутри: ей будет близко то, что вы расскажете. Ей понравится сказка, где у принцессы только один принц на всю жизнь и живут они не всегда просто, но вместе. Ей понравится сказка о том, как злой колдун хотел обмануть и украсть принцессу, своровав ее поцелуй, а принцесса отказалась и спаслась. И так далее. Транслируйте девочке всегда, насколько важная чистота. Своим примером, примером героев мультиков, сказок, книг.

6. Уважение к отцу

Хотя этот пункт стоило бы поставить первым, я решила поместить его в середину списка, чтобы вы меня не съели. Шучу, конечно, но в каждой шутке — только доля шутки. Действительно, каждый раз, когда я говорю про то, что отца детей надо уважать, я натыкаюсь на дикое сопротивление женщин. Особенно тех, которые уже в разводе. Аргументы бывают разные, но обычно звучат слова о том, что он «такой-сякой» и уважать его «не за что».

Если вы тоже находитесь в подобной ситуации и рассуждаете схожим образом, просто подумайте, что вы транслируете своей дочери. Даже ни говоря ни слова, одной только ухмылкой можно подать ей знак, что мужчины — ничтожества. И она обязательно запомнит это на всю жизнь. Если вы однажды выбрали этого мужчину в отцы своей дочери, несите за это ответственность. Помните только хорошее, что было между вами, и рассказывайте об этом дочери. Как можно чаще. Поощряйте их общение, ведь

для девочки папа — это первый роман. Если он даст ей ощущение нужности и любимости, ей будет проще жить. Если она будет чувствовать его защиту и поддержку, ей будет легче строить отношения с мужчинами.

А если он сам ничего такого особенного не делает по отношению к дочке, делайте вы. Рассказывайте ей о том, как папа о ней заботился, когда она была крохой. Как он купил ей первое платье или первые туфельки. Как всем хвастался ее фотографиями. Как защитил когда-то в детском саду. Набирайте таких ценных мелочей и рассказывайте, рассказывайте. Не будьте собственницей, не делите ребенка, не измеряйте, кто больше сделал, а кто меньше. У вас цель — помочь ей стать счастливой, а не счеты свести с бывшим супругом.

Если папа рядом и готов оказывать дочери внимание — помогите ему. Предложите ему дарить ей по праздникам цветы, как настоящей принцессе. Пусть иногда у них будут выходы в кино или в театр вдвоем. Делегируйте ему полностью защиту дочери — в любых обстоятельствах. Воспитание, обучение — все это ваша задача, и времени с дочерью вам нужно проводить больше. И почему бы в это время не рассказать ей много хорошего о ее отце? И вам полезно тренироваться, и ей — как бальзам на душу.

Но самое лучшее, конечно, что вы можете для нее сделать, — быть счастливой рядом с ее папой. Чтобы ее папа любил вас, восхищался вами, оказывал внимание. Девочка очень любит папу, а значит, стремится стать той, кого он любит больше всех. Если муж больше всех любит вас, то она захочет быть такой, как вы.

7. Минимум критики

Женщины очень ранимы. С самого детства. Любое неосторожное слово причиняет боль. Мы часто стремимся девочек «закалить» и подготовить к сложной жизни. Считается, что лучше уж мы начнем их критиковать, поправлять, чтобы они привыкли. Но чего мы этим добиваемся?

Может быть, вы слышали про такой психологический эксперимент: когда за спиной у женщины человек начинает смеяться, 90 из 100 женщин принимают это на свой счет и оборачиваются, чтобы проверить. То есть мы настолько чувствительны к критике, настолько напряжены, что любые неприятные слова за спиной воспринимаем как сказанные нам.

Поэтому не критикуйте девочек. Пожалуйста. Вспомните, как опускались руки, когда вы старались, пол дома мыли, а мама

сразу же указала на грязные углы. Вспомните, как ничего не хочется делать после того, как тебя тыкают носом в жирную посуду, ошибку в тетради, кривой шов, неправильно наложенную тень.

В большинстве случаев вообще лучше молчать. Девочка наверняка и сама увидит кривизну своих стежков. А если ей на это указать резко, может перестать шить вообще. У меня была «шикарная» учительница труда в школе. Наверняка поэтому я так боюсь шить. И, даже имея огромное желание и красивую машинку дома, не могу начать. Потому что за любую ошибку нас били по рукам, приговаривая: «Поганые ручки!» А в качестве наказания как-то заставили всем классом есть белый соус. Без ничего. Просто потому, что мы сами не догадались принести для этого соуса гарнир. До сих пор помню этот соус!

Там, где обратная связь нужна и важна, старайтесь делать это очень мягко и деликатно. Не напрямую. Может быть, стоит просто намекнуть, и она сама все поймет. Поэкспериментируйте, чтобы прочувствовать эту грань.

8. Больше творчества

Женская энергия тесно связана с творчеством. Если девочка не будет ничем таким заниматься, рано или поздно ее охватит апатия, депрессия. Творчество бывает разное, и каждая девочка выбирает что-то подходящее для себя сама в каждый конкретный момент. Через какое-то время ее вкусы могут поменяться — и это нормально.

Если она вдруг разлюбила занятия музыкой, не стойте над ней с плеткой. Позвольте ей отдохнуть от музыки, и, может быть, она снова вернется к этому увлечению. Позвольте ей пробовать разное: танцы, пение, рисование, вышивание, вязание. Пусть она сама выберет то, что ей близко. Позволяйте ей начинать новое, позволяйте ей бросать старое.

Для девочки главное — это сохранить в себе творческий запал, а не получить диплом музыкальной и художественной школы, разряд по гимнастике и победить в танцах. Позвольте ей заниматься творчеством не ради результата, а наслаждаясь процессом. Не ждите от этих увлечений пользы, успехов и дипломов. И увидите, как ее глаза будут блестеть от радости.

И, по мере роста девочки не ставьте табу на творчестве. Ведь то, что мы легко позволяем детям в пять-десять лет, в пятнадцать уже считается «пустым занятием» и «прожиганием времени». Творчество для нее не обязательно станет профессией. Это будет

ее способ проживать разные ситуации, снимать стресс, познавать мир и себя саму, открывать свое сердце. И даже больше.

9. Чувство защищенности

Обязательно защищайте свою дочь. От хулиганов и недобрых людей. От тех, кто подрывает ее веру в себя. От нападок в школе — не ждите, что она сама разберется с обидчиками. Так она только замкнется в себе или научится драться и выживать. Оно вам надо? От вредного влияния непонятных людей также нужна защита: хорошо бы знать, с кем ваша дочь общается, к кому прислушивается. От чего еще нужно оберегать девочек? От излишних соблазнов этого мира. От ночных прогулок в одиночестве. От той грязи, которой в мире достаточно. От избыточной нагрузки на ее психику. От побоев и наказаний, криков и оскорблений. От насилия. От огромных ожиданий — ваших же, между прочим. От чрезмерного труда по дому: ей еще всю жизнь стирать, гладить и готовить. От излишней ответственности, особенно за младших братьев и сестер. От ваших же негативных эмоций, которыми вы можете легко ее надломить. От ваших ссор с мужем и отцом дочери. От ваших трудностей на работе. От ваших несбывшихся мечтаний, которые так хочется реализовать за счет нее.

Если девочка вырастет в атмосфере любви и заботы, как в теплице, ей будет проще строить отношения в будущем. Она сможет сохранить свою чистоту, ранимость, наивность, скромность. Помните, что раньше женщины всю жизнь были под защитой — сначала отца, потом мужа, потом сына. Это было страшно, если женщина вдруг оставалась наедине со всем тем, что происходит вокруг нее. И первый этап — этап детской защищенности — один из самых важных. Он базовый, фундаментальный.

10. Больше похвалы

Но вернемся к теме похвалы. Как я уже говорила, девочку хвалить можно и нужно. Как можно чаще. Но очень важно еще и понимать, как именно хвалить. Мальчиков мы стимулируем к деятельности, поэтому хвалим только за поступки. То есть говорим им не «ты такой сильный», а «ты так здорово помог папе с этими тяжелыми сумками». Или не «ты такой заботливый», а «ты сделал такую классную кормушку для птиц!». Таким образом

мальчик настраивается на жизнь, полную важных дел.

Если мы будем то же самое делать с девочкой (а мы обычно так и делаем), то девочка начнет жить согласно модели «меня просто так любить нельзя». И любовь она начнет заслуживать разными способами. Для родителей это удобно: она будет много чего делать и дома, и в школе. А вот для самой девочки — хуже не придумаешь. Она никогда не сможет быть довольна тем, что сделано. Ей будет трудно принимать любовь и внимание. Она искренне будет считать, что должна спать с каждым, кто оплатил ее счет в кафе. И так далее.

Девочку нужно поливать, как цветочек: просто так. Говорить ей о ее лучших качествах. Говорить ей о том, что она умница, красавица, добрая, ласковая, талантливая. Просто так. Не привязывая к результатам, деятельности, поступкам. Чтобы она фокусировалась не на действиях, не на результатах, а на качествах и на процессах. И почаще обнимайте ее, окутывайте нежностью, прикосновениями с любовью!

11. Хороший пример

И этот пункт, как всегда, самый главный. Не важно, что вы говорите: важно, что вы делаете. Если вы рассуждаете об уважении к мужчинам, а мужа называете по фамилии, она научится именно этому — относиться к мужчинам свысока. Если вы говорите о творчестве, а сами пашете на нелюбимой работе, не следите за собой и не имеете хобби — она впитает вашу модель отношения к жизни. Если вы курите, то о какой чистоте для дочери можно говорить? И так далее.

Дети слышат, что мы говорим, но следуют они тому, что видят. Это отличный повод начать меняться самой, чтобы стать такой женщиной, какой вы хотели бы видеть свою дочь лет через двадцать-тридцать. И самое главное здесь — быть счастливой. Чтобы она понимала, зачем ей все это. Зачем ей сохранять свою чистоту, зачем развивать творчество, зачем строить отношения. Если она видит пример счастливой матери, этот вопрос не возникает. А если эту счастливую маму при этом еще и обожает самый лучший в мире отец — то у девочки нет других вариантов. Ее сердце будет стремиться по освещенному вами пути — и это лучшая форма защиты для девочки.

У меня есть уверенность, что все это важно для каждой малышки. Малышки, которую вы держите за руку, укладываете на ручках спать, или той, с которой вы теперь разговариваете о жизни. И не менее важно это для той малышки, которая живет

внутри вас. Ей, скорее всего, чего-то не досталось. А это значит, что вы можете ее «удочерить»: и долюбить ее, и добаловать. Купить ей туфельки Золушки, отдать ее на танцы, много хвалить, создавать заново для нее хороший образ ее отца… Исцеление вашей внутренней девочки станет отличной базой для того, чтобы иначе относиться к своей дочке. По-другому. С бóльшим вниманием, с большей любовью. А детям ведь по большому счету ничего другого и не надо.

Практическое задание. Учимся хвалить детей

Мальчиков и девочек хвалить нужно по-разному, теперь мы это знаем. Но пробовали ли вы так поступать на практике? Попробуйте изменить характер похвалы, которую вы адресуете своим детям. Если у вас есть дочери, постарайтесь найти ситуацию, когда уместно будет похвалить девочек за их качества, а не за поступки. Используйте такие фразы как можно чаще: «Красавица моя!», «Моя ты хозяюшка», «Мамина умница», «Моя радость» и так далее. Помните, что перехвалить девочек просто невозможно!

Если же, наоборот, в вашей семье есть сыновья, попробуйте в течение некоторого времени хвалить их только за конкретные поступки, заслуживающие поощрения. Сыну говорите не «Красавчик мой», а «Как ты удачно подобрал свитер к этим джинсам», не «Хозяйственный ты мой», а «Спасибо, что помог папе починить розетку» или «Без тебя бы мне сумки из машины просто не донести». Вместо «Какой ты у меня умный!» скажите: «Пятерка в четверти по математике — это круто!» Если вашему ребенку уже много лет и он привык, что его хвалят иначе, просто подождите, не меняя тактики: перестроится.

Образование детей

Глава 1. Самая главная миссия родителей

Случайный попутчик иногда лучший психолог и собеседник, потому что ему можно открыть душу. Часто встреченные мною на пути люди делятся своими историями, мыслями, а когда узнают о том, сколько у меня детей (теперь уже четверо), разговор сразу принимает очень интересные обороты. Преимущественно о том, в чем состоит главная задача родителей.

Большинство моих собеседников обычно приходили к выводу, что самое важное — дать ребенку образование. Я не спорю с этим, но всегда уточняю: какое именно образование? В ответ обычно перечисляют конкретные институты, языки, науки и желанные дипломы. Рассказывают, что школа ребенка должна быть хорошей и давать глубокие знания, что желательно, чтобы языков он выучил минимум два, а лучше четыре. Чтобы поступил «куда надо», а потом отучился лучше всех.

Но пока никто из ратующих за корочки престижных школ и вузов не смог объяснить мне, а что, собственно, дальше? Вот выучился, получил диплом, устроился на работу — и все? Миссия родителей на этом завершена? Можно спокойно жить и не переживать за будущее детей?

Большинство соглашается с тем, что, получи ребенок заветный диплом, покоя родителям это не добавляет. Что дети даже с двумя высшими образованиями, бывает, живут непонятно как, разводятся, кутят, сидят на шее, мотают нервы отцу и матери. Или, наоборот, забывают о родителях полностью, рвут все отношения с ними, строят свое блестящее будущее самостоятельно. Как-то не сходится у меня все это в голове. Если миссия родителей заключается в образовании детей, то после ее успешного завершения жизнь должна складываться иначе. А раз покоя нет, то либо миссия не та, либо мы ее понимаем как-то неправильно.

Образование — это важно. Но что такое образование? Корень этого слова — «образ», и это говорит о многом. Например, о том, что дети учатся в большей степени на примерах и образах тех, кто находится с ними рядом. И если мама от папы ушла, то и дочь, скорее всего, однажды сделает то же самое. У нее уже есть в голове и в сердце этот образ: это то, чему мама ее уже научила. По этой же причине почти всегда дети курящих родителей курят. Даже если им запрещают, лупят за сигареты и жестко

контролируют.

А еще корень «образ» в слове «образование» говорит мне о том, что, когда мы учим ребенка, нам важно понимать, каким мы хотим его видеть? Какой образ будущего нам видится счастливым? Каким наш ребенок должен вырасти? Если мы хотим, чтобы он был счастливым, успешным, любящим, верующим, то достаточно ли вкладывать все силы только в обучение языкам и математике? В какой школе можно прийти на уроки доброты или уроки счастья? Где у нас учат тому, как достигать успеха, не теряя при этом себя? Где нас учат создавать семьи, воспитывать детей?

Исходя из этого, миссия родителей уже представляется немного иной, хотя и остается в пределах тех же формулировок. Да, образование — это главное, но смысл его другой. Наполнение другое.

> Я знаю нескольких молодых людей, чьи родители видели задачу образования не такой, как принято в нашем современном обществе. Поэтому причин для гордости у родителей долго не было. Одна девушка из такой семьи бросила институт после первого семестра, другая еле-еле закончила школу со сплошными тройками, при том что далеко не глупа. Еще один молодой человек после девяти классов ушел в техникум с отличным аттестатом, что для посторонних людей было шоком. Таких примеров в моей жизни не так много. Но их объединяет нечто важное. Все эти трое ребят имеют внутренний личностный стержень. Они знают, чего хотят. При этом они уважают своих родителей. Они с радостью помогают тем, кому помощь нужна. Они умеют слушать и слышать себя. В них есть некая целостность. И все они — верующие. Каждый — в своей традиции. Каждый из них сейчас успешен и счастлив.

Самой главной миссией родителей я вижу то, чтобы дать ребенку этот самый стержень. Стержень, состоящий из принципов, веры, правильных образов. Чтобы, даже если он оступится, увлечется не тем, чем нужно, попадет в плохую компанию, у него оставалась соломинка для спасения. Чтобы внутри него весь его детский опыт жил и помогал ему воспоминаниями.

Все проходят через этап разрушения авторитетов, все однажды отвергают то, что предложено родителями. Такова наша жизнь. Но если мы давали детям духовное образование, если мы учили их, как жить, какими быть, и не просто словами, а своим

примером, то мы можем быть спокойны. Наша миссия выполнена. Мы сделали все, что могли. Максимум возможного. А дальше уже — выбор самого ребенка, его судьба и его жизнь.

> Образование — это разговор о ценностях. Разговор не словами, а поступками.

Если вы ругаете ребенка за то, что он берет без спроса какие-то вещи, а сами регулярно приносите из офиса бесплатную бумагу — чему он научится? Если вы говорите о прощении, а сами ненавидите свекровь и постоянно ему об этом рассказываете, чему он научится? Если вы говорите о верности, любви, семье и при этом жалуетесь на своего мужа — подругам или детям, — какой вывод ребенок сделает?

Поэтому воспитание и образование детей — безумно сложный процесс. Потому что нужно все время воспитывать самого себя, чтобы демонстрировать детям правильный образ. Быть примером. А значит, нужно не ребенка мучить и долбить, а себя и только себя.

Вот такое образование — это миссия родителей. А дальше — по желанию. Элитная гимназия или сельская школа. Институт или техникум. Университет, аспирантура или девять классов. Потому что здесь как раз уже нужно смотреть на возможности ребенка и понимать его потребности.

Не всем необходимо высшее образование. Более того, не все, закончившие вуз, работают по выбранной специальности. Лишь небольшой процент людей связывают всю жизнь с профессией согласно своему диплому. Тогда для кого все это делается? И для чего родителям все эти корочки и бумажки?

Я вижу миссию родителей в том, чтобы понять своего ребенка. Распознать его потребности и особенности. И не противиться их реализации, а помогать. Помогать ребенку исполнить его мечты и призвание.

Мой старший сын — фанат поездов. Безумный фанат. Он может сутками смотреть на них. Поэтому, когда мы на несколько месяцев задерживались в Санкт-Петербурге, практически каждый день Даня и папа ездили на переезд недалеко от дома: смотреть на составы. И даже подружились с тетей Надей, которая встречает поезда. Тогда Даня смог смотреть за ними из ее будки. И однажды даже держал флажок, а потом долго не мог уснуть. Столько эмоций! Его счастливые глаза — мой проводник. И в его реабилитации, и в его обучении.

Это ведь не сложно — позволить ребенку делать то, что приносит ему столько удовольствия! Но почему-то мы забываем об этом и в тревогах за их будущее перестаем быть адекватными.

Танцы, музыка, моделирование, рукоделие — это все «непрестижно» и «бесперспективно». Поэтому однажды для ребенка все это становится прошлым в угоду более «практичным» и «полезным» занятиям, как бы ни рвалось его сердце туда. Детям приходится жертвовать своими интересами ради исполнения наших мечтаний о заветных корочках дипломов. И вот вместо танцев девочка сидит и учит основы математического анализа, а юноша чертит какие-то сложные инженерные штуковины, мечтая снова взять в руки гитару.

В книге Кена Робинсона «Призвание. Как найти то, для чего вы созданы, и жить в своей стихии» приводится множество примеров жизни людей, которым повезло в свое время пойти против течения и которые добились выдающихся успехов в своем деле. Это реальные истории, собранные автором специально для книги во многих странах мира.

> Особенно трогательна истории маленькой девочки Джиллиан. Когда ей было всего семь, малышку признали совершенно необучаемой: ее успеваемость была отвратительной, девочка не могла усидеть на месте, считала ворон за партой, не справлялась с заданиями. Учителя поставили на ней крест и предложили родителям перевести малышку в спецшколу. Если бы дело происходило не в 1930-х, а в наши дни, скорее всего, девочке бы диагностировали СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью) и прописали бы психотропные препараты. К счастью, тогда этот диагноз еще не существовал, и последней надеждой отчаявшейся матери Джиллиан стал психолог, к которому она ее привела.
>
> То, что произошло дальше, она помнит до сих пор. Психолог внимательно выслушал мать Джиллиан о проблемах девочки в школе, а потом пригласил женщину на пару слов в коридор, оставив ребенка в кабинете и погромче подкрутив регулятор радио. Как только взрослые вышли, доктор предложил понаблюдать за девочкой через небольшое окно в стене. Оставшись одна, малышка тут же вскочила на ноги и стала двигаться в такт музыке. Взрослые были изумлены ее природной грацией и красотой движений. После минутной паузы доктор сказал матери: «Знаете, миссис Линн, Джиллиан не больна. Она танцовщица. Отведите ее в школу танцев».
>
> Маленькая Джиллиан, девочка, чье будущее было

под угрозой, приобрела мировую известность как Джиллиан Линн — одна из знаменитейших хореографов нашего времени. Это произошло потому, что кто-то глубоко заглянул в ее глаза.

Не кажется ли вам, родители, что мы взяли на себя слишком много, решая, чем, когда и сколько должны заниматься дети? В тот момент, когда мы сказали себе, что мы можем повлиять на выбор ребенка: направить, заплатить, протащить? В тот момент, когда мы четко вознамерились из семечка тыквы вырастить морковь? В тот момент, когда мы решили, что можем сами построить будущее детей своими руками?

И не кажется ли вам, что мы часто совсем не там копаем и не там трудимся? Если главная цель образования — дать ребенку верный вектор жизни, правильный образ, то не пора ли нам переместить свой взгляд туда, где он и должен быть?

Может быть, для этого нам придется сперва понять самих себя? А мы-то сами чего хотим в этой жизни? Зачем живем? Почему? Какие мечты пылятся у нас в потаенных уголках души? И почему до сих пор они там пылятся, а не радуют и нас, и весь мир?

Все мы хотим, чтобы дети были счастливы. Тогда наша задача — заразить их счастьем. И, для того чтобы заразить, мы сперва сами должны им заболеть. Начать с себя, стать таким человеком, рядом с которым хочется быть детям. Стать тем, с кем вам самим будет приятно быть. Тем, кем дети смогут гордиться, восхищаться. Тем, чье большое сердце растопит даже льды подросткового кризиса.

Вот она — самая главная миссия родителей. Стать счастливыми и этот образ передать своим детям. Стать достойными и гармоничными, настоящими, любящими и теплыми. А все остальное — блестящая мишура, которая, может быть, хорошо выглядит, но совсем не греет душу и не помогает жить счастливо.

Практическое задание. Каким я хочу видеть своего ребенка?

У Стивена Кови, автора книг по личностному росту и известного тренера, описан такой полезный навык: «Начинайте, представляя конечную цель». Действительно, неплохо было бы понимать, зачем мы детей воспитываем, что хотим получить в итоге. Я предлагаю вам заглянуть в будущее. Каким бы вы хотели видеть вашего ребенка через 20 лет? Не пишите о том, где и кем

он работает — пусть это он решит сам. Но опишите те качества, которые вам бы хотелось в нем взрастить.

Чтобы он стал: каким? Максимально подробно напишите о том, какие качества вы бы хотели ему привить, какие навыки.

• Научить готовить дочку?

• Научить все делать по ремонту дому сына?

• Научить строить отношения?..

Теперь подумайте, как вы будете этому учить детей? Начните с пунктов «счастливый» и «гармоничный» — если они есть в вашем списке. Этим можно только заразить — иначе никак. То есть вам нужно подумать, насколько вы сами счастливы и удовлетворены своей жизнью, чтобы было чем ребенка осчастливить.

Затем посмотрите разделы о навыках. Когда учить готовить дочку? В 20? Или понемногу с двух лет (или даже раньше)? То же самое с мальчиками: хотите, чтобы он стал мужчиной? Делегируйте его развитие мужчине. Чтобы он его научил гвозди забивать и чинить раковины. Даже если это будет не отец, а дед, дядя, друг семьи — не важно. Ищите возможности.

Помните, что качества характера у нас уже врожденные. Мы не сможем холерика сделать меланхоликом и наоборот. Но мы можем привить ценности: честность, помощь другим, заботу о природе, защиту слабых, послушание. Как? Опять же своим примером. Посмотрите, у вас самих с этим все в порядке? Сами-то мужа слушаетесь, желая послушания от ребенка? Сами-то честны и искренни? Сами умеете просить и заботиться о себе? Скорректируйте свои планы на воспитание, начиная с себя.

Глава 2. Не исправляйте детские ошибки!

В Интернете я прочитала статью одной мамы, произведшую на меня большое впечатление. В ней она рассказывала о своем принципиально ином подходе к обучению. О том, что она не зачеркивает красной ручкой ошибки в тетради дочери, а наоборот, выделяет зеленой пастой самые красивые буквы и правильные ответы. Это позволяет ее дочери не бояться ошибиться, фокусироваться на хорошем, видеть сильные стороны во всем. Незаменимые качества в современном мире, которыми мало кто из нас обладает.

А потом я задумалась, как часто мы сами приучаем детей к «мышлению ошибками». К тому, чтобы замечать именно их. И только их. А потом наши дети, уже будучи взрослыми, страдают от самоедства, от неспособности порадоваться своему успеху (потому что он не идеальный), сами всех критикуют, в жизни и в

людях видят только минусы.

Например, начинает ребенок говорить. И произносит «атобас» вместо «автобус». Мы его постоянно поправляем, а он обижается. Иногда на какое-то время может перестать вообще это слово произносить. Даже если сейчас он говорит «атобас», значит ли это, что в двадцать лет он тоже так будет его произносить? Большинство взрослых людей слова не коверкают. Говорят, как надо. Тогда зачем мучить маленького ребенка, тыкая его носом в ошибки?

Или рассматривает ребенок книгу. Наш второй сын, Матвей, иногда тигров называл львами, а мышек — крысами. Поправлять каждый раз? А зачем? Я играла по его правилам, на его стороне. Пусть этот лев будет тигром, а Микки-Маус — крысой, если ему так больше нравится. Через какое-то время он сам понял, что мышь — это мышь, и даже стал поправлять меня, если я по старой привычке называла ее крысой. Самое ценное для меня — что он сам к этому пришел, это не я его «ткнула носом», не я ему объяснила, как правильно, а он сам это понял. Сам. Без ущерба для самооценки и познавательного процесса.

Или ребенок говорит, что видит что-то, а вы — не видите. Что делать? Сказать, что он ошибается, что он обманывает, что это выдумки? А ведь у детей воображение очень живое. Они видят то, чего взрослые не замечают. Помню, как Данька маленький везде видел поезда и самолеты — даже если они были очень далеко. Я же их не видела и говорила ему, что ничего нет. На какой-то момент он закрывался от меня, ведь я ему не верила. А потом мы обнаружили, что он никогда не ошибается: поезда и самолеты всегда есть там, куда он показывает: просто мы туда даже не смотрим.

Я очень напрягаюсь, когда детей поправляют. Особенно маленьких. Особенно очень грубо и резко, назидательным учительским тоном. На примере маленького Матвея (ему тогда было года три-четыре), а он очень эмоциональный, я видела, как он всем телом сразу сжимается в комочек. А дальше выдает разные реакции. Если он что-то делал впервые или подпускал человека близко, а ему указывали на ошибку — он обижался. Плакал горькими слезами, забивался под стол. Переставал общаться с этим человеком мгновенно и надолго. Если он был уверен, что прав, мог выдавать агрессию, спорить. И все равно больше к этому человеку не подходил.

Есть безопасный способ донести информацию до него — если это важно. Если очень критично именно сейчас его поправить. Тихим голосом, с любовью, начиная со слов «Да, ты прав», рассказать что-то, что действительно важно. Например: «Да, ты

прав. Тигр рычит, как и лев. И тигр с полосками, а лев — с огро-о-омной гривой, да?» Этого достаточно. Дальше он сам обработает информацию и выдаст правильный ответ.

Но я предпочитаю не поправлять и не указывать на ошибки, а фокусироваться на том, что он сделал хорошо. На том, что у него получилось отлично. На том, в чем он силен. Я стараюсь замечать только это — сильные стороны. Говорить только о них, акцентироваться только на них, их же и поощрять.

Когда дети растут, мы продолжаем тыкать их носом в ошибки. Не тех друзей выбрал, плохо сдала экзамен, не туда поступила, вообще не поступила, куда надо, влюбилась не в того, родила рано, поздно… Очевидно, что такое общение разрушает отношения с нашими детьми. Начинается все с мелочей, с какого-то «атобаса», а заканчивается обычно тем, что и живешь ты не так, и делаешь все не так.

Приучая детей к тому, чтобы осознавать, замечать свои ошибки, делая на них акценты — только на них, мы формируем их отношение к жизни. Девочка, которая привыкла бояться исправлений в своей тетрадке красной ручкой, будет очень бояться ошибиться. Она будет пилить себя за каждую оплошность. А еще она не сможет получать удовольствия от процесса — любого процесса. Потому как будет напряжена, пытаясь не испортить результат.

Если мы ребенку с детства создаем посыл, что главное — это ошибки, что внимание стоит направлять только на них, то он привыкает так жить. Женится или выходит замуж — и начинает искать плохое в партнере. Отмечать для себя, сообщать ему о своих находках, исправлять их. Женщины этим грешат чаще: может, потому что мальчики допускают обычно столько ошибок, что родители устают замечать каждую из них? Или мальчики умеют превращать огромное количество наших нотаций в «белый шум»?

А потом эти женщины пишут в письмах, что им не за что благодарить мужа. Ну, да: работает, зарабатывает, помогает, мусор выносит, терпит. Но он же ведь тюбик с пастой не закрывает, храпит и шепелявит! А еще мусор выносит не сразу, а только раз в три дня. Вместо того чтобы видеть хорошее в поведении мужа и делать на этом акцент и для себя, и для него, мы фокусируемся на недостатках. Сказали бы «спасибо», что выносит мусор. Хоть и раз в три дня. Эффект был бы другой.

Мы привыкли к такому оценочному восприятию, «мышлению ошибками» — и выжить его из себя очень непросто. Непросто позволить себе быть несовершенной, совершая их. И позволить другим быть другими, ошибаться, продолжать к ним после этого

хорошо относиться.

Почему нам важно, чтобы все было правильно?

1. Правильно = знакомо, понятно

Все люди стремятся к стабильному состоянию. Стабильное — это то, что хорошо знакомо, что уже работает, что мы делали не один раз. То есть предполагается, что если правильно — то неопасно. Таким образом мы пытаемся наставить ребенка не на путь истинный, а на путь нам лично понятный и знакомый. Что абсолютно не значит, что этот путь — истинный.

2. Правильно = как у всех

Мы не только сами боимся, что у нас что-то будет не так, как положено. Но еще и переживаем, чтобы из общепринятых схем наши дети не выдавались. Потому как они — часть нашего имиджа, нашей истории. Мы можем ими либо гордиться, либо стыдиться их. Третьего не дано. Своими ошибками они словно намекают нам: меня придется стыдиться. И тогда мы в ужасе от такой перспективы пытаемся снова ребенка вернуть в «норму».

3. «Кто ж еще правду скажет!»

Самое странное заблуждение. Мол, все вокруг промолчат, поулыбаются, не скажут правду. А я скажу, я смогу! Это иллюзия. Потому что те ошибки, которые исправить нужно, жизнь человеку сама покажет. Покажет более мягко, чем мы с вами. А может быть, ударит по голове, но зато дойдет с одного раза без постоянного родительского «зудежа» над ухом. Мы просто боимся за будущее своих детей и пытаемся хоть как-то это будущее предопределить и исправить. Тем самым только разбивая сердца наших детей и разрушая отношения с ними своими нотациями.

4. Нас так воспитывали — и ничего

А вот и неправда! Посмотрите на нас и на то, как мы относимся к своим ошибкам (избегаем их, боимся, как огня), к чужим ошибкам (иногда словно в лупу людей разглядываем в поисках недостатков), насколько мы счастливы, успешны и

насколько легко нам радоваться жизни, учиться и строить отношения. И все станет понятно. Если нас так воспитывали — это не повод продолжать такие традиции, тем более что они ведут не туда.

5. Мы сами себе не прощаем ошибок

Вот, пожалуй, и самый грустный момент. Для того чтобы перестать замечать ошибки, нам нужно пройти огромную трансформацию. И перестать видеть ошибки в других, и научиться прощать свои. Для того чтобы нашим детям не пришлось с такими же чертами в себе столкнуться, нам уже сегодня нужно заглянуть в собственное сердце и провести там генеральную уборку. Научиться вовремя прикусывать язык. А потом еще и делать при этом нормальное выражение лица. Учиться видеть хорошее — не так просто и не так быстро. Но стоит того.

Эта история когда-то поразила меня своей простотой. Она об одной мудрой маме, рассказала ее дочь.

> «Когда я училась в школе, после обеда приходила помогать маме на работу. Мне это нравилось. Мама работала на складе, и я помогала ей считать количество товара, паковать его, убираться там. Мне было лет двенадцать.
>
> Однажды у мамы была инвентаризация. То есть ей нужно было все пересчитать и отчитаться начальству. Мы провели там весь вечер, я считала одну часть товара, а мама другую. Потом она заполнила бланки, и мы ушли домой. На следующий день маму срочно вызвали на работу, хотя у нее был выходной. Ее долго не было, вернулась она очень уставшая. И ничего не сказала мне: просто срочно нужно было выйти.
>
> Через несколько лет за чаем у маминой подруги, которая тогда с ней вместе работала, я услышала историю о том, как они с мамой весь день искали недостачу на складе, уже не знали, куда делось столько товара. Были очень напуганы тем, что придется компенсировать его стоимость. Чуть не поседели, плакали, рвали на себе волосы… А потом оказалось, что просто на инвентаризации неправильно посчитали…
>
> Я сразу вспомнила тот случай и уточнила, что именно они искали. Все сошлось. Это была моя ошибка.

Мама доверила мне помочь ей, потому что я очень просила. Не проверяла, потому что доверяла мне. И потратила целый день и кучу нервов в поисках — из-за меня. Но ничего мне не сказала.

Когда я спросила ее, почему она промолчала, мама улыбнулась и ответила:

— А зачем что-то говорить? Ты бы перестала верить в свои силы и перестала бы пытаться помогать и что-то делать.

С тех пор я уважаю свою маму еще больше за ее мудрость и любовь».

Всем бы нам научиться так уважать своих детей, их способности и их будущее… Ведь если бы мы уважали — не исправляли бы ошибки, а видели в них то хорошее, которого так много.

Практическое задание. Что хорошего есть в моем ребенке?

У каждого есть свои сильные стороны, правда? Умеем ли мы это замечать и делать акцент на этом? Хотя об этом можно говорить много: давайте просто запишем все то хорошее, что есть в наших детях. А то жалуемся на них мы часто, а часто ли хвалим, когда они нас не слышат? Напишите списки сильных качеств ваших деток. Какие склонности вы в них замечаете? Какие черты характера в них вас радуют?

Глава 3. Почему наши дети не ходят в школу

У меня уже четверо детей: двое младших совсем малыши, Матвей по возрасту приближается к школьному порогу, а Дане уже 10 лет. И каждое 1 сентября я чаще всего слышу один и тот же вопрос: почему мы не идем в школу? Ребенку же столько лет! Он же останется «диким», «необразованным», он «все упустит» в этой жизни! Все идут, и он должен идти. В спецшколу ли, в речевую ли, в частную. Но должен. Должен ходить, встраиваться в социум, быть как все….

Речь идет, конечно, в большей степени о старшем сыне. Как я уже писала в этой книге, у Дани есть некоторые особенности, которые мы унаследовали в результате сделанных прививок. Это самая сложная и болезненная часть нашей семейной истории, но теперь мы с мужем уже готовы открыто говорить о диагнозе, который когда-то прогремел для нас, как гром среди ясного неба:

аутизм. Только благодаря Богу мы смогли на протяжении нескольких лет добиться в реабилитации Дани таких результатов, которые специалисты называют не иначе как чудом. Именно поэтому мы решили делиться накопленным опытом с другими родителями, и в будущем может увидеть свет книга про «особых детей». Но сейчас речь не совсем об этом.

К десяти годам Даня ничуть не отличается от своих сверстников, и диагноз с него снят. Но, конечно, аутизм — это не то, что проходит бесследно. У него остались некоторые причуды, которые нужно учитывать, а также речевые особенности, с которыми, и это совершенно очевидно, учиться по стандартной программе ему было бы крайне тяжело. Вот что когда-то подтолкнуло меня к переосмыслению всего «школьного» вопроса, к поиску альтернативных вариантов образования, которые строятся вокруг потребностей ребенка, а не запихивают его в узкие рамки программы.

Но касается это не только Дани. Благодаря ему мы смогли пересмотреть свое отношение к образованию и школам в целом. И, хотя Матвею уже шесть, многие ждут, что он-то вот-вот пойдет куда-нибудь, чтобы наконец учиться и «становиться человеком»! Но у нас таких планов нет. Да и у него тоже.

Да, мы не идем в школу: ни в какую. И меня не волнуют «надо» и «как все». Потому что для нас с Даней сейчас стоят другие приоритеты и другие «надо». И мы уже привыкли быть во многом «не такими»: общественным порицанием нас уже не запугать.

Я не хочу отнимать у детей детство, когда я вижу несчастных школьников, загруженных по самое «не хочу». И если пару десятков лет назад мы шли в школу, не умея ничего, то сегодня они должны уже уметь читать, писать, считать. А там — их будут развивать дальше. По мне, так в шесть-семь лет все-таки еще важно играть, быть ребенком, иметь свободное время и пространство. Да, может быть, хорошо пойдет спортивная секция, может быть, группы дополнительных занятий с детишками. Но не школа.

У ребенка моих знакомых в первом классе было по шесть уроков, два иностранных языка, информатика, углубленное изучение многих предметов и тяжелый портфель. И не менее «тяжелое» выражение лица. Детство для этого ребенка кончилось. Началась суровая реальность жизни. Где нужно получать пятерки, давать повод для гордости родителям, подстраиваться под рамки общества. И переставать быть собой. Быть как все.

Я помню, как изменился один лучезарный мальчишка всего за пару месяцев. Еще недавно он был всегда веселым и румяным,

и вот его глаза потухли, лицо стало бледным, и интерес к жизни в целом угас. И это не единичный случай, к сожалению. Касается это не только детей, но и родителей. 1 сентября во всех социальных сетях — фото с улыбающимися лицами и цветами, а уже через пару дней родительские жалобы и стоны о том, как учиться невыносимо тяжело.

Мне хочется, чтобы родители учились думать о своем будущем и будущем детей самостоятельно. Каждое «надо» должно быть осмыслено: а кому это надо и зачем? Именно в такой форме или возможны варианты? А что лучше для ребенка? Что важнее для него сейчас? В каком возрасте отдавать в школу? Должна ли это быть рядовая районная школа, гимназия с углубленным изучением чего-либо или ваша девочка еще пару лет может порхать между танцами и бассейном, если график вашей семьи такую возможность предоставить ей позволяет? Было бы здорово, если бы родители чаще задавали себе подобные вопросы, поскольку государство (российское — по крайней мере) дает нам право самостоятельно принимать такие решения насчет своих детей. Не во всех странах это именно так.

Да, среднее образование в России, где живет большинство моих читательниц, является обязательным, но в последние годы закон позволяет реализовывать право ребенка на образование все гибче и гибче. По сути, сейчас в России система подошла к тому, что ваш ребенок должен пройти аттестацию и получить аттестат об окончании средней школы. Собственно, это все. Каким путем вы подойдете к этой аттестации и за какой срок, за три года или десять лет, — личное дело вашей семьи. И да, необязательно каждый год сдавать экзамены. Достаточно пройти итоговую аттестацию.

За последние годы родителей, которые не хотят для своих детей традиционного школьного образования, становится все больше и больше. Движение даже получило свое название — «анскулинг». В крупных городах появились школы, которые принимают экзамены экстерном, полностью ведут детей на экстернате или позволяют учиться дистанционно, отсылая контрольные материалы через Интернет.

Все это получило право на жизнь потому, что система наших школ безнадежно устарела. Они давно уже не похожи на то индивидуальное образование, которое мальчики получали в доме своего учителя в позапрошлом веке — с глазу на глаз, от сердца к сердцу. Так они учились и самообслуживанию, и служению. И да, такое образование было открыто только для мальчиков, и местами оно давалось им непросто. А девочек и вовсе учили только дома — и не просто так.

Главный недостаток современной школы, и тут со мной не поспорят даже педагоги, это необходимость причесать всех под одну гребенку. ЕГЭ, ГИА, ФГОСы — все эти стандарты вынуждают уложить конкретного ребенка в прокрустово ложе программы и «подпилить» немного лишнее по краям. Потому сегодня школа — это часто неуютное помещение, где собираются разные дети, формируя классы по возрасту, и учатся несколько часов в день неким предметам, которые им совершенно не интересны. Индивидуального подхода крайне мало. Контакта с учителем — от сердца к сердцу — тоже нет (учителя-то какие нынче, разве их сердца открыты, чтобы отдавать?). Самообслуживания и самообеспечения тоже нет. Зато действуют законы толпы, законы улицы. Самый страшный телевизионный сериал последних лет, на мой взгляд, это «Школа». Он показывает, до какой степени развращения детей могут довести эти законы стаи.

Если говорить о России, то с чего началась школа в том виде, в котором она знакома нам? Когда-то в деревню к необразованным детям с такими же необразованными родителями приезжал учитель из города. Образованный! Ему было что дать этим детям, что ответить на те их вопросы, на которые родители не могли ответить или не умели. Он мог научить их писать и читать, ведь мама и папа и сами часто этого не могли. А в семьях образованных и состоятельных родителей учителя по нужным предметам приходили к ребенку домой. И предметы выбирались индивидуально, программа составлялась под возможности конкретного ребенка и задачи, стоящие перед семьей.

Что же сейчас? Многие из нас могли бы научить наших детей всему тому, чему учат их в школе. И даже большему. Потому как могли бы сохранить контакт от сердца к сердцу. Мы могли бы давать им образование индивидуально и более глубоко там, где это нужно. Но — не делаем этого, а продолжаем отводить их в школу, считая это необходимым и правильным. Поэтому в этой главе мне хотелось бы разложить по полочкам все плюсы и минусы современной школьной системы, показать имеющиеся альтернативы. Чтобы каждый из родителей не только знал, что у него есть выбор, но и мог более внимательно отнестись к нему. А уж что вы выберете — решать только вам.

Для чего нужна школа?

Давайте подумаем, для чего школа нужна на самом деле в том виде, в каком она существует сегодня? Что она реально дает?

1. Свободу родителям

В первую очередь школа дает свободу матерям. Чтобы они шли и работали, а не сидели дома, занимаясь «ерундой». Да и сами матери очень хотят снова вдохнуть «свободной» жизни и радостно отдают детей в школу, как в камеру хранения. На весь день, с ощущением, что ребенку там лучше, что он занят полезными вещами.

Школа является настолько обязательной частью детской жизни в наших головах, что у большинства даже мысли не возникнет туда ребенка не водить. От садика еще можно отказаться, и сегодня таким отказом уже никого не удивишь. Но школа — это святое, попасть туда обязательно нужно! Поэтому мы, родители, ищем по возможности хорошую и одиннадцать лет готовы с ребенком мучиться ради аттестата. Говорят, что он символизирует зрелость. Но так ли это на самом деле? Как мне сказала одна мама: «Как это дети не ходят в школу? А маме-то жить когда?» А я живу все это время, вместе с детьми. И считаю, что живу гораздо интереснее, чем если бы ходила на работу.

2. Общение с другими детьми

Во многих семьях сейчас один-два ребенка. Бóльшую часть времени они проводят в разных местах: кто-то в школе, кто-то в детском саду. И даже укладываются спать они отдельно: кого-то мама может уложить, кого-то папа. Конечно же, в таких условиях общения ребенку не хватает, и он обрушивается, как лавина, на голову своих родителей. Хотите — не хотите — а слушайте. Или найдите ему другие уши. Например, в школе.

Школа — это самый простой способ дать ребенку «общение»: нужно просто собрать много детей в одном месте — и пусть они взаимодействуют. Пусть сами установят правила внутри коллектива, сами в нем варятся. И не важно, хочет ли сам ребенок такой «дружбы». Это «полезно» — в первую очередь для родителей. А сколько конфликтов бывает в школьных коллективах, сколько травм на всю жизнь бывает нанесено тем, кого посчитали недостаточно симпатичным, умным, «клевым»! Вспомните свое детство или многочисленных книги и фильмы о таких школьных ситуациях.

3. «Полезные» навыки

Например, навык сидеть на одном месте, слушать то, что неинтересно, делать то, что не хочется, не задавать лишних вопросов, притворяться, ходить строем, есть по расписанию и то, что едят все. В общественном смысле очень полезные навыки. Люди, которые ходят строем и узко мыслят, обществу выгоднее, чем те, кто хочет во всем дойти до самой сути.

Дети, которые вне системы, часто неудобны. Особенно родителям. Уже не откажешь ребенку в каком-то занятии только потому, что он не сделал уроки (а ведь такая хорошая отговорка — и всегда работала!). А еще с ними не работает система приказов и распоряжений: они всегда спросят: «А зачем?» И будь добра, найди ответ!

4. Перекладывание ответственности

Родителей, которые считают, что школа вырастит из их сына или дочери «человека», может ждать очень серьезное разочарование. О том, что школа вместе с физикой и химией, алгеброй и литературой часто «учит» детей еще и пить, курить, лгать, ругаться матом, искажает отношения между мужчиной и женщиной до неузнаваемости, кажется, догадываются даже самые наивные взрослые. Получается, что отдаешь туда милого и славного семилетнего малыша, а через десять лет получаешь ершистого подростка, которому ничего не надо, кроме игрушек в телефоне и баночки пива. Кто виноват? «Школа! Это она ребенка испортила!» Хотя единственные люди, реально ответственные за развитие ребенка, — это родители. Но как же это не хочется признавать! И даже то, что с ребенком сделала школа, — это тоже наша ответственность. Ведь именно мы его туда отдали и выпустили процесс из-под своего контроля.

5. Социальное соревнование

Школа — это элемент социального соревнования. Как будто в роддомах всем выдают маленький полуфабрикат, из которого нужно что-то вылепить, предъявить обществу и потом, конечно, гордиться. «Мой сын закончил МГУ!» «А у моего пятерка и шестерка по физике!» «А моя дочь знает шесть языков!» Мы измеряем свою успешность успехами детей. Причем теми, которые вписываются в общественные представления и за которые дают награды. Например, если девочка просто красиво танцует, но нигде не побеждает, этим гордиться не получится.

Поэтому — либо награды подавай, ибо с танцами завязывай.

Думающих родителей все больше, но такая ориентация в нас пока еще очень сильна. Мы воспринимаем детей как часть себя, и, значит, эту часть нужно «довести до ума», чтобы ей можно было гордиться.

Мифы о школе

При ближайшем рассмотрении выясняется, что наши представления о школе часто больше похожи на мифы и находятся далеко от реальной действительности. Лучшие из них, возможно, базируются на том, какой она когда-то была или могла бы стать в идеале. Итак, что это за мифы?

Школа — это обязательно

Для чего обязательно? Для кого? Нашему старшему сыну десять, мы ни к какой школе не прикреплены и не испытываем на эту тему угрызений совести. Мы не сдаем зачеты и экзамены, не выслушиваем о своем ребенке «правду» от учителей. И ребенку, и нам это только во благо: он развивается в своем темпе в теплой и любящей среде.

Школа — это образование

Школьный аттестат не делает человека образованным. Просто посмотрите, как пишут люди даже с высшим образованием, сколько ошибок они допускают в простых словах. Сколько из них с умным видом не могут умножить шесть на девять и достают для этого калькулятор. Сколько людей совсем не ориентируются на глобусе и считают, что Бутан — это где-то в Африке, а Колумбия — недалеко от Португалии? Сколько людей говорят «кофе холодное», «один туфель» и «евро нестабильное». Сколько книг читает в среднем образованный человек в год и за всю жизнь, кроме произведений в рамках школьной программы, которые он чаще всего прочитал в кратком изложении? Может ли образованный человек говорить на другом языке? И может ли он сам чему-то научиться? И знает ли он хоть что-то о самом себе?

Это не показатель? Хорошо. Может ли современный образованный человек ясно мыслить и свои мысли излагать и озвучивать? Почему-то я все чаще встречаю в речи людей слова-паразиты в огромном количестве и даже в простых предложениях,

все больше молодых людей используют мат для связи слов и, что страшно, даже девушки. А это образованные, по меркам нашего общества, люди. С дипломами!

Школа развивает таланты

Да ладно! Вы сами в это верите? Я отучилась в школе десять лет. И никаких талантов во мне школа не раскрыла и не смогла развить. Например, я всегда любила рисовать. Но рисую я исключительно лица людей. Крупным планом. Мне это нравится, меня это вдохновляет, и получалось это достаточно неплохо и раньше, лет с десяти. Поэтому на уроках ИЗО именно этим я обычно и занималась, даже когда просили изобразить яблоки. Что можно было бы сделать на месте школьной учительницы? Можно было бы ребенку показать, как сделать это еще красивее, дать почитать какие-то книги о технике рисования лиц, показать примеры перехода света и тени. Но вместо этого каждый раз, когда я вместо яблока сдавала портрет, мне ставили тройку. Очень ли это вдохновляло продолжать рисовать? А ведь ИЗО в школе у меня было лет пять или шесть!

То же самое с любым творчеством: танцы, пение, приготовление еды, музыка, красота. Единственное, в чем действительно можно «продвинуться», — так это организаторские способности. Есть масса людей, которыми можно руководить. Но есть и существенное «но»: в школе нас не научат управлять людьми с любовью, только строить и командовать. Увы.

Школа дает знания

Почему-то только дает далеко не всем, а только тем, кто хочет их получить. Другим же она их впихивает, впихивает, впихивает. А потом просто выдает бумажку о том, что десять лет пыталась, но как уж получилось — извините. Да и где знания школа берет? В книгах? Так книгу можно прочитать и вне школы, и даже интереснее будет читать, не из-под палки, в своем темпе и режиме. А корочки у всех одинаковые, программа одна и та же. И статус «образованного человека» тоже один на всех.

Системы знаний как таковой тоже нет. Знания в рамках программы кусочные, собраны отовсюду по чуть-чуть. В них нет цельной картины мира, нет и взаимосвязей. Как будто химия существует отдельно от физики и биологии, а математика никак не связана с астрономией. Целостная система учит мыслить,

глубже понимать предметы. Школа учит зубрить оторванные друг от друга факты и правильно отвечать на вопросы.

В школе оцениваются знания

Нет. Оценивается что угодно, но только не знания. Как хорошо ты сидел, как ты зубрил, как часто делал домашнее задание, какие отношения у тебя с учителем, как ты подстроился под систему. Недавно встретила девушку, которая закончила филологический класс с золотой медалью. И эта девушка пишет, совершенно этого не стесняясь, «Она пошла учиТСЯ» и «Он молиТЬСЯ». Золотая медаль есть, а знание русского языка? У меня тоже бывают ошибки, каюсь, только я-то училась в математическом классе. В школе не важно, насколько ты что-то знаешь или понимаешь, важно — получить хорошую оценку. А уж как ты это сделаешь — вариантов много. И изучать предмет совсем необязательно. Особенно с нынешними ЕГЭ. Помню забавный случай, когда семья, прожившая более 15 лет в США, где и родились их дети, вернулась обратно на родину. И что вы думаете? Десятилетний ребенок, для которого все эти десять лет английский был практически родным языком, в нашей школе получил «три» за год по английскому — ведь его произношение совершенно не устроило учительницу.

Школа дает социализацию

Вопрос в том, что именно считать социумом. Группу людей, чуждых друг другу по интересам, собранных по возрасту вместе? А социализация тогда — это умение выживать в любых условиях, даже если вокруг тебя те, кто тебе совсем не интересен? С такой социализацией мы только научим детей быть как все. Делать вид, что тебе нравится то же самое, что и всем другим. Притворяться, общаться с кем попало, терпеть издевки и критику, подавлять свою природу.

Школа готовит к институту

Когда я готовилась к поступлению в вуз, целый год я занималась с репетиторами по русскому, литературе, математике и биологии. Целый год! Мы изучали всю программу с самого начала: более того, я заново прочитала основные произведения

школьной программы полностью. И разобрала всю биологию — за несколько лет школы. За год параллельно с обучением в самой школе и подготовкой к выпускным экзаменам.

И оказалось, что поступить просто так после школы в институт невозможно. Там сдается совсем другая математика. Даже не такая, как в математическом классе хорошей школы. То есть десять лет в школе я занималась вообще непонятно чем, а потом за год — всего за год — можно было подготовиться к вступительным экзаменам.

Школа приспосабливает к жизни

Но думали ли вы о том, что она же нас и калечит? И неизвестно, чего же больше. Да, в школе вы узнаете законы толпы, научитесь подстраиваться к ним и быть как все. И что? Сделает ли это вас счастливее? На работу, может быть, вы и устроитесь, бороться в мире с другими сможете. Но какой ценой! Сможете ли вы сохранить себя, свои ценности и свои таланты? Сможете ли сохранить свою самооценку и не считать себя хуже других, если у вас другие ценности?

Школа устраивает в жизни

А вот здесь очень интересно. Ведь многие успешные сегодня люди школу не закончили, даже среднюю. Например, тот же Ричард Брэнсон. А что бы было с ним, если бы он закончил институт? Мыслил бы он так же широко? В 15 лет школу бросил известный актер Джонни Депп, так же как и Николь Кидман, хотя ее отец — известный биохимик. В этом же ряду — Ума Турман, Квентин Тарантино, Вупи Голдберг, Киану Ривз и многие другие. Билл Гейтс, основатель компании Microsoft, сбежал из Гарварда, а Стив Джобс бросил колледж, чтобы основать Apple. Ральф Лорен лелеял мечту стать модельером и с колледжем распрощался так же быстро и решительно.

Школьное образование не гарантирует успеха, оно не гарантирует вам и того, что у вас будет работа. Я знаю много безработных с отличным образованием и много прекрасных специалистов без образования, как минимум высшего. Оно гарантирует лишь то, что 11 лет своей жизни вы проведете в школе. И все.

Большинство предпринимателей, согласно исследованиям, видят своих детей высокооплачиваемыми наемными

сотрудниками (юристами, руководителями и так далее), пытаясь им дать лучшее образование для трудоустройства. А сами-то они жили иначе! Да, сложнее, но ведь и интереснее! Да, у предпринимателя мало стабильности и гарантий. Зато какой простор для развития и творчества!

В школе весело

Подруги, друзья, вечеринки. А что, вне школы все это организовать невозможно? Насколько я помню свое детство, бегать под дождем в резиновых сапогах с друзьями было гораздо интереснее, чем переписывать на чистовик примеры по несколько часов кряду. И да, среди моих друзей давно уже нет тех, с кем я училась в школе. Мы были лишь случайными попутчиками с разными ценностями. А во дворе у меня случались очень важные встречи, там же завязывалась и совсем другая дружба. Потому что я была не ограничена рамками искусственно созданной группы людей, из которых нужно выбрать хоть кого-то для близких отношений. Во дворе мы сами находили себе близких по духу.

И подобных мифов о школе у нас в голове много. Словно мы сами себе и своим детям все время пытаемся объяснить, зачем это нужно. Как лягушка, которую варят, пытается себя убедить, что вода лишь чуточку потеплела и плавать в ней стало только приятнее.

Можно сказать, что мне не повезло и что у меня негативный школьный опыт: хотя он вполне обычный. Меня в школе не били (разве что разок), откровенным изгоем я не была, проблем с успеваемостью не было. Закончила ее с золотой медалью, много лет была старостой класса, при этом занималась организацией всех праздников для одноклассников. Только вот и пользы особой для себя я не нашла. Но зато я лично знаю многих, кому от нахождения в этой системе стало хуже. У кого развились разные заболевания — начиная от неврозов и вплоть до эпилепсии. И я знаю, что к окончанию школы из 90 % относительно здоровых детей такими же здоровыми остаются не более 20 %.

Чаще же слышу истории о школе, больше похожие на фильмы ужасов. Про учительниц, бьющих детей указками, линейками, книгами — по рукам, голове, лицу. Про одноклассников, издевающихся разными способами, вплоть до смывания личных вещей в унитаз. Про то, как люди в школьные годы от себя отказываются, а потом найти свое «я» не могут. Про комплексы относительно внешности, фигуры, привитые именно в школьных стенах. Так ли это безобидно?

Обычный школьник сейчас проводит в школе в среднем пять-шесть часов, и это без продленки, а с продленкой все восемь-девять. Многие учатся и в субботу. С родителями школьник общается, дай бог, час-полтора в день. И какое это общение? «Уроки сделал? Дай отдохнуть! Я тоже устала!»

Кто же тогда на самом деле воспитывает наших детей и каким образом? Это явно делаем не мы, и даже не учителя. А кто тогда? Наши дети растут среди таких же личностно незрелых одноклассников, не имеющих внутри стержня и правильных ценностей. И кем тогда наш ребенок станет? Вопрос риторический.

Да, кому-то повезет, попадется хорошая учительница, приличные одноклассники и хорошая школа. Но даже в этом случае — все ли пройдет гладко?

В чем минусы современного школьного образования?

Минусы современного школьного образования хорошо знают

и учителя, и родители, и сами дети. Но, чтобы точно определиться, каким в идеале образование должно быть для ребенка, давайте проговорим их еще раз.

Насильственность

Наша система образования основана исключительно на слове «надо». Желания и интересы ребенка не учитываются. Даже если ему химия не нужна и он хочет работать продавцом или футболистом, все равно таблицу Менделеева выучить придется. И — наоборот. Если ты с детских лет хочешь стать врачом и хочешь уже в школе изучить анатомию более глубоко — не выйдет. Это не входит в планы педагога.

Отсутствие свободы

И этот пункт прямо связан в предыдущим. Есть такая заметка на просторах Интернета, где очень убедительно школа сравнивается именно с тюрьмой. Из нее невозможно освободиться раньше срока, в ней ты абсолютно несвободен и зависим от учителя. Ты должен делать то, что от тебя требуют, и поэтому мотивации никакой нет — ты делаешь все это, лишь бы сделать. Ты не являешься личностью, ты просто один из толпы. И так далее.

Затянутость процесса

Такое ощущение, что ради того, чтобы родители могли дольше работать, всю информацию по предметам в школе растянули на года. Хотя многое можно было бы изучить в несколько раз быстрее. Так, некоторые дети заканчивают школу экстерном. А те, кто учится дома, иной раз на подготовку к годовым экзаменам тратят всего один месяц. Тогда зачем каждый день долбить одно и то же? Я помню, как мне откровенно было скучно на уроках. Когда тему не просто прошли, а триста раз разжевали с разных сторон, как будто больше и поговорить не о чем.

Негибкость

Школьная программа рассчитана на усредненного ученика определенного возраста. Кому-то уже скучно, а кто-то еще ничего не понимает. Я бы с удовольствием во время урока не сидела полчаса, ожидая, когда все закончат решать контрольную, а делала бы какие-то дополнительные, более сложные задания. И было бы здорово, чтобы дети сами могли решать, что они хотят изучать.

Несовременность

Помню, как у нас информатика в школе проходила на таких огромных компьютерах, на которых не было никакой визуальной системы, лишь сложные наборы команд для вызова разных функций. При том что уже существовала Windows, и несколько лет как. Казалось, что нашим школьным аппаратам было лет по пятьдесят, если не больше. Даже сложно назвать их компьютерами, это были огромные калькуляторы. И так же дела обстояли не только в плане техники. О новейших открытиях вы в школе, скорее всего, не узнаете. Вам там расскажут о том, что написано в учебнике, даже если недавно кто-то из ученых это уже смог опровергнуть.

Лишние знания

Большинство детей именно в школе впервые пробуют алкоголь, сигареты, наркотики. Именно там многие узнают о сексе, иногда даже раньше, чем им самим это становится интересно. Там же они получают первый сексуальный опыт — и сейчас достаточно рано. Там же они имеют возможность пристраститься к видеоиграм, даже если дома это не принято, научиться разговаривать матом, воровать, издеваться над слабыми — и продолжать можно долго. Уследить за толпой детей невозможно. А разбираться потом с последствиями такого влияния можно очень долго.

Унификация

Кого готовят школы? Ну, давайте честно. Тех, кто может сидеть на одном месте, не высовываться, делать рутинную работу много лет. То есть удобных сотрудников, которыми в дальнейшем будет легко управлять — рублем и кнутом. Любое творчество в

школе обычно не приветствуется, как и предпринимательство. Помню, как мы однажды продавали в школе мороженое — и получили за это по шапке. Мол, нечего заниматься ерундой. Хочу ли я, чтобы мои дети такими были? Нет.

Отсутствие нравственной базы

Даже — наоборот. На протяжении десяти школьных лет ребенок каждый день смотрит на то, как жить не надо, но впитывает это как норму. Чтобы выжить в коллективе, ему часто приходится идти против своей совести: обманывать, подстраиваться под сильных, интриговать, закладывать товарищей.

Он видит также несчастных учительниц, работающих за копейки и ненавидящих свою работу. Или как минимум женщин, которые очень много трудятся, но мало что могут себе позволить. Большинство этих учительниц — по моей памяти — не замужем и самостоятельно растят детей, пребывая в сильном стрессе. При этом всячески костерят мужчин, даже на уроках. Помню, одна учительница в моей школе так ненавидела мужчин, что, вызывая мальчишек к доске, очень долго их мучила и выдавала потом: «Ну что с тебя взять: ты же мальчик! Садись, три!» А девочкам оценки ставила просто так: «из женской солидарности».

Учителей-мужчин в школе катастрофически мало, максимум — физрук и физик. Да и те обычно подавляются в коллективе директором-женщиной или женщиной-завучем. Идеальная картинка для взрослой жизни? Все ведь так живут, это норма!

Ничего не говорится и о Боге. Или говорится настолько назидательно, что у ребенка в эту сторону все закрывается. Например, ввели сейчас такой предмет, как «Основы православной культуры». Родители и дети могут от него отказаться в пользу «Основ светской этики», и, как показывает статистика, с 2012 года, когда предмет ввели, каждый год «светский» выбор делается все чаще. Проблема здесь не в православной культуре, а в том, какими агрессивными методами она преподносится. А дети ведь все впитывают, как губки. Образование же от слова «образ»! Какой образ у них перед глазами в школе?

Жесткие социальные условия

И постоянная травля «белых ворон». Кто определяет правила

в детском коллективе? Обычно тот, кто наглее, смелее, сильнее и харизматичнее. При этом такой человек не обязательно умен, далеко не всегда обладает нравственной чистотой. И правила им создаются такие же — себе под стать.

В моем классе правила были заданы мальчишками, которые уже в пятом классе пили водку и курили. Нормальными у нас считались те, кто умеет разговаривать матом, кто уже в седьмом классе с кем-то целуется и так далее. Остальные считались «отбросами» и «ботанами». Девочек мучали меньше, но над ними постоянно и зло шутили. Мальчикам, которые выросли в интеллигентных семьях, устраивали проверки и головомойки. Постоянно. Это было в порядке вещей и никого не удивляло.

Обычную с виду девочку всем классом с упоением звали «жирной», над мальчиком, который очень медленно на все реагировал, всегда смеялись, считая его и «тупым», и «тормозом». Кому-то в сумку подкладывали мышь, на кого-то выливали воду на перемене, кого-то окунали головой в унитаз. И я еще училась в хорошей школе, в хорошем районе!

Любой, кто хоть сколько-нибудь выделялся, всегда проходил серьезную травлю. Девочка, которая скромно одевалась и не встречалась с мальчиками, подвергалась гонениям и называлась исключительно «старая дева». Мальчиков же просто били, отбирали у них деньги. Еще чаще так поступали с теми, кто был помладше на пару лет.

Сколько же нужно потратить душевных сил на переваривание всей этой гадости! Сколько лет потом нужно выводить все это из своей души! Казалось бы, посторонние тебе люди, но каждый день раскачивают твою лодку, не желая оставлять тебя в покое. И ты никуда не можешь деться из нее.

Есть и другой вариант, который, увы, выбрала я, отказавшись от себя и своих ценностей, став такой же, как все. Делая совсем не то, что хочется. Подражая совсем не тем и непонятно — зачем. Только разве он намного лучше первого? Возвращаться к себе ничуть не проще, чем избавляться от гадости в душе, которую тебе навязали, даже еще сложнее. Многое ведь со временем становится привычным и кажется нормой.

Подавление любознательности

И мотивации. В школе единственная мотивация — это оценка, плохая или хорошая. Из страха перед двойкой стараешься сделать лучше. Мечтая о пятерке, исправляешь все ошибки. Делать что-то хорошо просто так, изучать что-то глубже просто

так — никто не будет. Зачем?

Школа убивает в ребенке его природную любознательность своим насильственным вдалбливанием. Потому что лишние вопросы задавать не принято: а вдруг учитель сам ответа не знает? И вообще не мешай всем остальным, мало ли что тебе интересно! Дома на твои вопросы тоже отвечать никто не хочет. Читать лишние книги уже нет ни времени, ни сил — пока прочитаешь те, что «нужно». И все. Нет любознательности, только обязательства и зубрежка.

Взращивание гордыни

Школа увеличивает гордыню: особенно у девочек, особенно по отношению к мальчикам. Девочкам школьная система обучения дается проще. Они быстрее переключаются, им проще зубрить, ничего не понимая, а также сидеть смирно на протяжении долгого времени. Поэтому в школе они часто успешнее. Почти все отличницы — девочки. В моей школе среди золотых медалистов на десяток девочек был всего один мальчик. Только один!

И в такой обстановке у девочек сильнее растет гордыня. Мол, смотрите, какая я молодец! Какая я умная, а вы все — тупые! И особенно тупыми, конечно, кажутся именно мальчики. Они учатся иначе, так как им традиционная школьная форма обучения менее подходит. Потом девочки подобным образом начинают относится ко всем мужчинам — как к тупым, медлительным, глупым. Хотя они таковыми не являются, у них просто иначе работает мозг: они, может быть, долго запрягают — зато потом не остановить! Мальчики способны уходить в предмет глубже, изучать его со всех сторон, а не просто скакать по верхам. Но девочка этого не понимает, у нее просто разрастается гордыня. Помогает ли это ей в семейной жизни? Точно нет.

Исчезновение уважения к старшим

Тем детям, которые привыкли старших уважать и слушать, в школе быстро объяснят, что это дело неблагодарное и нестоящее. Над учителями принято шутить достаточно зло, давать им прозвища, так, у нас был физрук Страус, а классного руководителя за глаза мы звали попросту Света (или Светка). Если ты этого не делаешь, то ты — «подхалим», «шестерка» или «ботан». А если ты подкалываешь студентку-практикантку и при

всех доводишь ее до слез — ты просто молодец!

В школах старшие и младшие словно по разные стороны баррикад. И старшие не помнят, что их задача — заботиться о младших, а младшие забывают свое место и перестают уважать их. Старшие же и сами не дают особых поводов для того, чтобы к ним относились иначе. Поведение учителей бывает часто сложно для ребенка объяснить так, чтобы он не разочаровался в человеке. Тех преподавателей, которые достойны уважения и ведут себя соответствующе, немного.

Минимум двигательной активности

Что делают в школе дети в течение пяти-шести часов? Сидят на одном месте. Несколько перемен, где можно побегать, но часто даже и этого нельзя. Пару раз в неделю у них физкультура — и все. Какой тут активный образ жизни? Мы вот так вырастаем — и продолжаем «сидеть на попе ровно». А куда деть всю внутреннюю энергию и силу? И откуда черпать разрядку, вдохновение?

Критика и удар по самооценке

Система, когда тебя публично спрашивают у доски и потом ставят оценку, может нанести ребенку много ран. Потому что некоторые боятся отвечать у доски, кто-то все забывает от волнения, кому-то нужно время на то, чтобы включиться. Все дети разные. А публичный опрос в качестве метода оценки знаний подходит лишь некоторым. Остальным он может принести лишний стресс, переживания, в том числе и по поводу публичного выставления оценки учителем. Значит ли это, что стеснительные дети не добьются в жизни ничего?

Отсутствие связи с природой

Нет в школе природы. Дети весь день проводят в каменных стенах. И городские дети изучают природу в теории, в книге и «еле живом уголке», хотя можно было бы выйти на улицу и изучить ее на практике: в лесу, в парке, в огороде.

Школа закапывает таланты ребенка

Не важно, что ты любишь. В школе даже очень любимое тобой могут так старательно в тебя проталкивать, что это вызовет отторжение. Я, например, любила математику в школе, пока у меня была учительница, которая сама к ней относилась так же. А потом — уже другая учительница — весь этот интерес успешно похоронила. Попробуй достань все это снова! Заметили, что сейчас многие люди именно этим озадачены: поиском своих уже кем-то или чем-то убитых талантов?

Школа лишает родителей и детей общения

Все общение между ними в школьные годы часто сводится лишь к вопросам: «Уроки сделал?», «Экзамен сдал?» А на большее сил и времени нет. Даже в выходные. Да и не о чем становится общаться старшему и младшему поколениям. Родители заняты своей жизнью, дети — своей, и точек соприкосновения с каждым годом все меньше. Растет пропасть, пропадает привязанность.

Дети становится такими, как все

Каким бы ни был огурец — большим или маленьким, плотным или не очень, — при попадании в рассол с другими огурцами он становится таким же, как и другие. Он может стать лишь чуть более соленым или чуть менее. Но он точно не сможет остаться таким, как был прежде. Вот так на нас влияет наше окружение. С кем мы находимся рядом, такими мы и становимся. Хотим мы этого или нет.

Поэтому окружение стоит выбирать очень внимательно, особенно для детей, которые все впитывают, как губка. А какие дети ребенку попадаются в школе? Случайные, никак и никем не отобранные, подходящие ему только по возрасту и району проживания. Какие у них при этом ценности, какие семьи, какие планы? Что мы об этом знаем, отводя ребенка в школу?

Школа учит не тому

Не тому, что пригодится в жизни. Меня лично школа научила, что быть открытой и искренней — это опасно. Что так я становлюсь слабой и уязвимой. И пока я так жила, моя жизнь была серой и достаточно трудной. В то же время именно с тех пор, как я начала учиться быть искренней и открытой с миром,

все стало меняться. Так появился и мой сайт, и книги, и рассказы про путешествия.

Искренности сейчас очень мало, открытости тоже. Мы все залезли в свои маленькие темные норки и сами с собой в них варимся. Поэтому нам мало с кем интересно — и мало кому интересно с нами. Но если из норы своей все-таки вылезти и открыться миру и людям — можно столько всего узнать и понять!

И да, люди голодают по искреннему душевному общению. Каждому втайне хочется открыть двери тесной клетки вокруг своего сердца. Но это так страшно! Поэтому так восхищают люди, которые это делают. К ним тянутся, с ними хотят общаться.

В деле образования очень много зависит от родителей. Безумно много. Мы принимаем решения, мы несем за них ответственность, как и за то, будет ли ребенок верить в себя и сможет ли остаться самим собой.

> Многие из вас наверняка знают Томаса Эдисона — он признанный гений, изобретатель. Но однажды в детские годы он принес записку от учительницы для своей мамы. Мама, прочитав ее, разрыдалась. «Мама, что там написано?» — в нетерпении спрашивал маленький Томас. «Ваш сын — гений. Эта школа слишком мала, и здесь нет учителей, способных его чему-то научить. Пожалуйста, учите его сами», — через пару минут ответила мама. Так Томас ушел из школы, и мама сама его всему научила. Через много лет, уже после смерти матери, он найдет ту самую записку и прочитает ее:
>
> «Ваш сын — умственно отсталый. Мы не можем больше учить его в школе вместе со всеми. Поэтому рекомендуем вам учить его самостоятельно дома».
>
> Эдисон прорыдал несколько часов подряд. Затем он записал в свой дневник: «Томас Алва Эдисон был умственно отсталым ребенком. Благодаря своей героической матери он стал одним из величайших гениев своего века».

Эта записка могла бы разрушить его жизнь и веру в себя. Но благодаря его матери Томас Эдисон всемирно известен и после своей смерти. Поэтому помните, что именно вы можете сделать для своего ребенка то, что другие — никогда не смогут. Вы можете поверить в него, увидеть в нем талант, личность и потенциал.

Приведу также мнение и известного специалиста по психологии ребенка, всеми уважаемой Юлии Борисовны Гиппенрейтер:

> «По сути школа — это лаборатория по изготовлению безвольных людей: школьник по определению подневолен. Он исполнитель. А волевая личность рождается, только когда ребенок растет в атмосфере свободы, инициативы и поиска».

Я могу долго перечислять, что еще в современном школьном образовании мне не нравится, что для меня неприемлемо и почему я не хочу помещать в такую среду своих детей. Но просто жаловаться смысла нет, поэтому я хочу поделиться и своим позитивным опытом: как мы этот вопрос для себя решаем.

У нас семейное обучение: домашнее. Конечно, мы к этому пришли не сразу. Как я уже говорила, особенности старшего сына заставили меня пересмотреть свое отношение к школе. Был бы он изначально обычным ребенком, я бы наверняка не включила голову и отдала его в самую престижную школу. И даже не задумалась бы!

Я знаю много мам особых детей, чьи дети ходят в обычные школы. Это их суровая школа жизни, где им очень непросто. И мамы за это право их детей быть вместе с другими детьми бьются, сражаются. И я когда-то тоже этого хотела. А сейчас я понимаю, что отдавать ребенка с особенностями в обычную школу — для самого ребенка вредно. Что ему это даст кроме стресса и травли со стороны одноклассников? Может быть, это больше нужно маме, чтобы доказать всем, что ее ребенок такой же, как и все, — и в чем-то даже лучше?

В то же время я вижу, как много возможностей дает Даньке спокойная домашняя атмосфера, где ему легко быть собой. Весь день он рисует. С утра до вечера. Каждый раз — рисует все лучше и лучше, его не нужно заставлять это делать, он сам пробует, экспериментирует. Через рисование же он научился писать. Сам. И читать. Тоже сам. И ему это интересно. Его не нужно заставлять и стимулировать. С помощью Lego он развивает абстрактное мышление, творчество, усидчивость, следование инструкциям, мелкую моторику.

На данный момент дважды в неделю к старшим мальчишкам приходит чудесный педагог по английскому, дважды в неделю — учительница, помогающая им осваивать русский язык и математику. И им это интересно, глаза горят, материал усваивается моментально. Потому что они дозрели, сами захотели и попросили.

Возможно, когда-нибудь мы прикрепимся к какой-то школе, сдадим экзамены — если он захочет. Мне это не важно. К тому же художник может зарабатывать на жизнь не меньше, чем

менеджер. Если его талант никем не придушен. Может быть, когда-то он захочет пойти в школу — и я не стану препятствовать. Ни ему, ни его братьям и сестре. Но пока у нас домашнее образование, и нас всех это устраивает.

Пока мы решали вопрос с Даней, то обнаружили, что не видим смысла отдавать и Матвея в обычную школу. Какой в этом смысл? Ему уже шесть, и отсутствие детского сада в его жизни не сделало его «социальным изгоем». Он умеет и любит общаться. И учиться, как и Даня, предпочитает дома, в своем темпе и режиме.

Когда-то мне попалась на глаза одна цитата, и в ней я нашла все то, что чувствовала о школе, — и поняла, что об этом нужно говорить. Чтобы и другие, которые живут так, как принято, могли задуматься. Остановиться. Вдохновиться.

> «И сотворили школу так, как велел им дьявол. Ребенок любит природу, поэтому его замкнули в четырех стенах.
>
> Ребенку нравится сознавать, что его работа имеет какой-то смысл, поэтому все устроили так, чтобы его активность не приносила никакой пользы.
>
> Он не может оставаться без движения — его принудили к неподвижности.
>
> Он любит работать руками, а его стали обучать теориям и идеям.
>
> Он любит говорить — ему приказали молчать.
>
> Он стремится понять — ему велели учить наизусть.
>
> Он хотел бы сам искать знания — ему они даются в готовом виде…
>
> И тогда дети научились тому, чему они никогда бы не научились в других условиях. Они научились лгать и притворяться. И вот что произошло. Как и хотел того дьявол, некоторые люди зачахли, стали вялыми и пассивными, утратили всякий интерес к жизни. Они лишились счастья и здоровья. Пропали Любовь и Доброта. Мысли стали сухими и серыми, души зачерствели, сердца озлобились».
>
> *Адольф Ферьер (начало XX века, Швейцария)*

Я все время задаю себе один вопрос. Бог дал мне ребенка. Для чего? Для того чтобы я занималась его светским образованием и учила его, как заработать деньги? Для того чтобы я сдавала его, как в камеру хранения, в школу и продолжала делать свои суперважные дела? Для того чтобы я гордилась его пятерками по химии? Для того чтобы он мне в старости стакан

воды принес? Или чтобы «им» посуду мыть и в комнате убрать?

Или же ребенок дан мне для того, чтобы сперва я сама нашла ответы на свои внутренние вопросы, а потом рассказала ему? Чтобы я помогла ему взрастить в себе лучшие качества характера? В Шримад-Бхагаватам вообще говорится, что, пока человек не уверен, что сможет избавить душу ребенка, приходящую к нему, от круговорота рождения и смерти, он не должен становиться родителем. Раньше вообще вот так серьезно вопрос ставился.

Поэтому для меня ценен каждый миг нашей жизни с детьми. То место, где они проводят больше времени, влияет на них сильнее всего. Люди, с которыми они общаются больше и глубже, определяют их ценности и путь. И я не хочу рисковать и засовывать детей в генератор случайных чисел под названием «школа». Это же не казино, чтобы смотреть, выиграла ты или проиграла, получилось или нет, оправдан ли риск. Ставки слишком высоки, чтобы ими так разбрасываться. Для меня души детей важнее, чем система и представления общества о том, что правильно.

Когда-то я думала, что только у нас так, что где-нибудь в других странах школы лучше. Поездив по миру, я поняла, что ошибалась. Принцип везде один. И почти в каждой стране система школьного образования устаревшая, полезного в них дается не так много, зато где-то психике ребенка наносится хотя бы меньший вред. Но все же есть единичные школы, которые вдохновляют. Школы, которые могли бы быть полезными. Школы, в которые я могла бы отдать своих детей, если бы такие были рядом.

Какие школы были бы полезны?

Чтобы у вас не возникло ощущение, что я против любых школ как таковых, я расскажу вам о том вдохновляющем опыте, с которым сталкивалась на своем пути. Какие формы школьного обучения, на мой взгляд, были бы полезны?

Школы с настоящими учителями

Такими, как Шалва Амонашвили. Любящими детей всем сердцем, любящими свое дело. Счастливыми и гармоничными личностями, у которых есть чему учиться. Но много ли таких учителей?

Школы с раздельным обучением

Так всегда было раньше. И лишь сейчас, потому что это выгоднее, потоки мальчиков и девочек объединили. Хотя учить их нужно разному и по-разному. Да и при наличии в классе человека другого пола учиться сложнее. Именно учиться. Сохранять целомудрие и ясность ума — тоже.

Школы, созданные для детей

Сейчас очень много разных новых систем и ответвлений в педагогике. Вальдорфские школы (на мой взгляд, очень хороши, особенно для девочек), Монтессори-школы, школы Щетинина и тому подобные. Родители ищут альтернативы, иногда не находят — и создают свои. Души в таких школах больше, чем в общеобразовательных.

Домашние школы

Где несколько детей обучаются вместе, с любовью и пониманием их особенностей и различий. Такие школы сейчас зарождаются. В них много любви, но, к сожалению, слишком много и особенностей.

Духовные школы

Как это было еще совсем недавно — школы при монастырях, храмах, гурукулы. Этого знания и опыта сейчас мало. А нужно оно всем и ежедневно. Существуют воскресные школы, и это уже хорошее дополнение к обычному образованию. Но этого недостаточно: слишком редко и мало в сравнении с остальным. Скажу честно, в хорошую гурукулу я бы с удовольствием мальчиков водила: хотя бы пару-тройку лет. Им это точно пошло бы на пользу.

Школы мастерства

Музыкальные, художественные, танцевальные. Не в сегодняшнем их виде, конечно. Где детей собирали бы не по возрасту и району, а по интересам. Где им было бы радостно

делать что-то вместе, делиться, обмениваться опытом.

Школы будущих жен и матерей

Вот этого очень не хватает! Но такая школа и не может быть массовой, в большей степени такая школа должна существовать в каждом доме, где есть маленькая девочка. Но, увы, маме же некогда заниматься «ерундой», а дочь должна получать «нормальное» образование.

Школы настоящих мужчин

Место, где мальчики получали бы нужную физическую подготовку, знания, необходимые для жизни, и смогли бы развить нужные качества. Где же такие школы? Их практически нет.

Домашнее обучение

Но есть и другая альтернатива школам: домашнее, семейное обучение — или «анскулинг» — жизнь без школы. Это новое и достаточно модное течение. Организовать домашнее обучение при этом можно по-разному. У него есть плюсы и минусы. Давайте расскажу, как я их вижу.

Как можно организовать домашнее обучение?

Учителя, приходящие из школы каждый день

Есть такая возможность, и я знаю, что многие ей пользуются. Это доступно и бесплатно, если у ребенка есть проблемы со здоровьем. Но уверена, что можно с теми учителями, которые вам нравятся, договориться лично.

Репетиторы по разным предметам

Можно по каждому предмету пригласить по учителю — выйдет в кругленькую сумму. Да я и не вижу в этом необходимости. Мне кажется, репетиторы нужны именно по самым любимым предметам, которые ребенку наиболее интересны.

Подготовка в течение месяца к экзаменам

Многие родители говорили мне о том, что годовую школьную программу ребенок в среднем может освоить за месяц-два интенсивных занятий. И в конце года он сдает нужные экзамены. Все остальное время он делает то, что хочет, а потом — занимается с педагогом, например. Это будет дешевле, чем приглашать педагога каждый день, не так растянуто по времени, и у детей остается возможность развиваться в других направлениях.

Сдать сразу экзамены за много лет

Немногие знают, но в нашей стране вы можете прийти в школу и сдать экзамен за любой класс. То есть если вы никогда никуда не были прикреплены, но придете и сдадите сразу все нужные ЕГЭ, то вам выдадут аттестат. То есть можно не сдавать каждый год одно и то же под разным соусом, а сделать это лишь однажды. Хотя это требует больше осознанности от родителей.

Самостоятельно учить

Я знаю мам, которые сами берут учебники и проходят их с детьми шаг за шагом. Подойдет не всем, ведь даже уроки с детьми сделать — это испытание. А учить от и до — это же сколько терпения нужно!

Интернет-сайты для школьников

Существуют школы, в которых организовано дистанционное обучение через Интернет. Там у ребенка есть и задания, и планы, и экзамены. В зарубежных школах так организуют процесс уже повсеместно, а в России эта модель только развивается. А кроме того, существует много сайтов для школьников, где они могут решать примеры, делать задания, получать практику и теорию по предметам. Здесь, конечно, нужно быть аккуратнее — в Интернете ведь содержится столько всего не очень полезного для детей.

Кружки по интересам

Это ответ, скорее, на вопрос о том, где брать общение и как вообще можно дома сидеть все время. Я за то, чтобы дети общались — там, где есть дети с такими же увлечениями. Например, это могут быть художественные, музыкальные, хореографические школы и так далее, при условии что ребенок сам готов туда ходить и ему это нравится. Есть еще спортивные секции, творческие мастерские и другие менее «строгие» заведения, где все не настолько серьезно и сложно, как в школе.

То есть выбирать любые варианты нужно, исходя из ваших возможностей и потребностей ребенка. Чего хочется именно ему, что подходит именно вам, какие таланты в нем есть.

Какие плюсы есть у анскулинга?

Гибкость

Программа подстроена под ребенка, его интересы и способности. Ребенок может выбирать, когда, чем и как глубоко заниматься. Главным становится он сам. То есть образование для ребенка, а не ребенок для образования. Это развивает и ответственность, и осознанность.

Возможность выбирать общение

Может быть, ребенку гораздо интереснее дружить с теми, кто старше? Или, наоборот, с более младшими? Или с музыкантами, художниками? Такая возможность есть, когда ты сам выбираешь свое общение.

Минимум стресса для ребенка и родителей

Интересное наблюдение слышала от многодетной мамы, дети которой учатся дома. Она рассказала о том, что стресса в ее доме нет с тех пор, как дети перестали ходить в школу. Больше нет утренней спешки, а вместо нее — семейный долгий завтрак, нет и необходимости детей усиленно будить, выгонять из дома. А дети при этом учатся! Еще и сами! Сидят, читают, решают задания.

Дети не подгоняются под стандарт

Наши страхи на тему «что люди подумают» очень сильно обостряются в школе. Там нас постоянно оценивают. Система для того и создана. На ребенка в системе накладывается много разных условий, некоторые из которых только кажутся разумными и правильными.

Много свободного времени

У ребенка высвобождается много времени. И вы можете сами решить, что с этим делать, чем он может заняться, развитием ли способностей, талантов — или просто иметь несколько часов для того, чтобы побыть ребенком и поиграть. Многие родители сейчас убеждены, что свободное время — это плохо. Но гораздо хуже, когда его совсем нет с самых детских лет.

Нет лишних сравнений и соревнований

В школе без этого никак. Худшие и лучшие, пятерки и тройки, кто быстрее — и так далее. Детей сравнивают по оценкам, способностям, ставят одних в пример, других — наоборот. Дома вы можете без всего этого обойтись. И достаточно легко.

Ребенок учится жить в семье

Обычный школьный ребенок жить в семье разучивается, ему становится неуютно. И контакта глубокого с родителями уже нет, да и привык, что его развлекают, отвлекают, занимают. А в семье другие законы действуют. И домашнее обучение учит еще и тому, как жить в семье. Просто так учит, мимоходом. Но такому важному и полезному навыку.

Можно учить тому, чему хочется

И не бояться, что результат будет испорчен. Многие мамы говорят, что, мол, какой смысл учить ребенка нравственности, если в школе ему объяснят, что это — прошлый век? Точно так же любое духовное знание в школе будет обесценено. Но если вы

учите ребенка дома, то именно вы решаете, что основное, а что — дополнительное. И вы можете обращать больше внимания на то, что, по вашему мнению, в жизни ребенку пригодится больше. Например, на кулинарию девочкам, на конструирование — мальчикам.

Сохраняется любознательность

Все знания ребенок получает именно тогда, когда он к этому готов. Ему правда интересно узнать, как и почему все работает. Он сам ищет ответы на свои вопросы, спрашивает родителей, знакомых. Интересный способ слышала от одних родителей. Детей у них много, поэтому очень важные вещи объясняются только кому-то одному и по секрету. А всем остальным говорят, что это тайная информация и ей владеет только вот этот человек. И все. Они сами находят знание, добывают его, осваивают — и пользуются.

Больше внимания тому, что нравится

В Интернете есть одно интересное видео, в котором подросток рассказывает о том, как он учится без школы. Его страсть — горные лыжи. И он через горные лыжи изучает все остальное. Может ли нам такое прийти в голову? Нет. Как это связано? При чем тут горные лыжи? А для него они являются ключиком, запускающим его интерес и вдохновение, которые потом направляются на изучение других предметов. В школе тратить время на поиск ключика к каждому — некогда. Да и нерационально — как потом их всех учить, с индивидуальными подходами? А дома — можно.

Возможность кормить ребенка так, как вы хотите

Кому как, но в обычной школе вегетарианцу непросто. Как непросто и ребенку с какими-то особенностями в питании, с аллергией на определенные продукты, а таких все больше и больше. Я знаю, каково это: я всю жизнь мучилась в обычных столовых, где каждый пытается засунуть в тебя котлету. Питаться приходилось булками. Все остальное было мясным. Сейчас я могу кормить детей домашней, полноценной, вегетарианской едой в течение дня. И при этом никакие «добрые тети» не могут их

уговорить скушать колбаску. Неплохой бонус анскулинга.

Время для спорта и творчества

Когда свободное время есть, его можно направить на важные вещи. Например, на спорт для мальчиков. На творчество и домашние искусства для девочек. Это все может стать обычным фоном жизни, а не исключительным занятием раз в неделю. Интересная вещь: мне казалось раньше, что наши дети никаким спортом не занимаются. Мы ведь никуда их специально не водим, а потом подсчитала и удивилась. Каждый день, когда мы не перемещаемся по миру, они проводят в бассейне в среднем четыре-пять часов. Иногда больше, иногда меньше. Они ныряют, тренируют задержку дыхания, пробуют разные стили плавания. Каждый день — в течение уже нескольких лет. При этом если ребенка дважды в неделю возят в бассейн в городе на часовые занятия (плюс еще час-два на дорогу туда-сюда) — считается, что он занимается плаванием. Вот так обманывает нас собственный мозг.

Настоящие глубокие отношения

Когда ребенок учится дома, у родителей, вместе с родителями, ваши связи становятся сильнее и прочнее. Вы просто чаще видитесь, чаще общаетесь, у вас больше совместных приключений и переживаний. И это очень положительно сказывается на ваших отношениях. Ребенок привязан к вам, а не к социуму незрелых ровесников. И это — здорово.

Меньше болезней

Это очень важно для детей с ослабленным иммунитетом. Качество здоровья детей в школе всегда снижается. Там процветают вирусы, бактерии, эпидемии школьного масштаба. Дети всеми инфекциями обмениваются, болеют, заражают друг друга. Когда ребенок учится дома, он гораздо реже болеет. Опыт многих семей это подтверждает.

Подача материала и акценты — за вами

Например, зачем нужна ребенку биология, если в ней ничего не говорится о здоровом питании, режиме дня, о том, как о своем здоровье заботиться? Зачем ребенку изучать оторванную от жизни физику, когда можно познавать ее на примерах, ставя простые эксперименты? Вы сами решаете, какие книги ребенку нужно читать сейчас, какие потом, и вы можете ему объяснить, что классическая литература — это не руководство к действию и не эталон. Это просто истории, из которых можно сделать разные выводы. И да, вы можете помочь ребенку сформировать их правильно.

Возможность путешествовать

Анскулинг открывает возможности путешествовать не только во время каникул и дольше, чем на две недели. Возможность пожить в разных странах, зимовать в лете, изучать многие вещи не по книгам, а вживую, осваивать языки, изучать другие культуры.

Можно поспорить, что ребенок так вырастет неучем. Но почему-то мне кажется, что на неучей больше похожи те, кто образованием настолько изнасилован, что книг в руки не берет и ничего не изучает сам. Я знаю детей, которые «поздно» начали читать — лет в девять или десять. И за несколько лет потом осознанно перечитали не только школьную, но и углубленную программу. С полным пониманием того, что читают, — и с огромным интересом. Одну такую девочку я никогда не забуду. Она так искренне восхищалась слогом Достоевского и его описаниями, такой неподдельный интерес и глубина! А ей было всего 13 лет. Я прочитала Достоевского лет в 15–16, и восхищение он вызвал далеко не сразу, а лет этак в 20. И кто из нас неуч?

В России большинство людей со средним образованием, из них около трети еще и с высшим. И что? Счастливых при этом единицы, семей гармоничных тоже крайне мало, единицы и тех, кто сам себя нашел и реализовал. Зато с каждым годом все больше людей ищут свое призвание, предназначение и смысл жизни. И кто-то находит себя, а кто-то глушит боль собственной потерянности алкоголем, компьютерными играми и шопингом. Нужно ли нам такое образование? Или давно пора что-то менять?

И, кстати, получить аттестат при необходимости в любом возрасте — несложно. А вот получить базу, которую можно заложить в семейном образовании, «как-нибудь потом» уже не получится. Увы.

Минусы жизни без школы

Но, чтобы вы не подумали, что анскулинг — это просто, хочу развеять ваши мифы. Он подойдет не всем. Далеко не всем. У него есть достаточно ощутимые минусы.

Ответственность только на вас

Это самый главный и страшный минус. Строго говоря, она всегда на вас, это же ваши дети. Но в школе всегда есть возможность в чем-то плохом обвинить саму школу. Научили, мол, там ребенка плохому, испортили или не научили чему-то важному. Дома это не пройдет. Все, что в ребенке есть, — вложили вы сами.

Нужно учиться самим жить иначе

И иначе распоряжаться временем. Обычно ребенка сдают куда-то на целый день, и можно наслаждаться и делать свои дела. А как умудриться жить с ребенком, никуда его не отдавая? Как научиться ему доверять, оставляя его одного дома, например? Или как делать дела вместе с ним, что для него вообще может быть крайне полезно? Родителям, которые сами учат своих детей, придется измениться. И достаточно сильно.

Быть на шаг впереди

Если ребенок учится дома, его родители должны быть на шаг впереди. То есть мы сами должны в своем развитии не останавливаться, подавать пример, вдохновлять. Мы должны отвечать на детские вопросы, изучать предметы вместе с ним, погружаться в тему. Нет тех, на кого это можно спихнуть. Придется и самим становиться наконец образованными, а не пытаться таковыми казаться.

Сменить свои приоритеты

Когда вы сами учите детей, вам нужно отказаться от перфекционизма, гонки за оценками, доводов «это просто надо и все». Вам придется избавляться от вашего собственного

школьного багажа — и это будет непросто. Вам нужно будет пересмотреть и свою роль в жизни ребенка — и роль ребенка в вашей жизни.

Принятие ребенка

Вам потребуется огромное терпение для того, чтобы принять ребенка таким, какой он есть. Потому что заставлять — легко, загонять всех в одну форму — легко. А видеть, что каждому ребенку нужно свое, и принимать это — трудно. Ждать, когда у ребенка появится интерес к чтению, — сложнее, чем заставить его читать и писать. Принимать его неготовность изучать английский сейчас — сложно. Особенно когда у всех дети давно уже его учат. Это очень трудно. Зато какой мощный тренинг получается!

Вас закритикуют

Все, кто отличается от большинства, получают повышенное внимание. И далеко не позитивное. Приготовьтесь к сотням вопросов, на которые никто не хочет слышать ответы, к мрачным прогнозам, а также к тому, что вас назовут безответственными сектантами. Странно, да? Сознательно выбирать обучение ребенка — это безответственно, а сдать в общую камеру строгого режима — это «забота о его будущем»! Вам обязательно расскажут, что жизнь ребенка вы губите — и так далее, и тому подобное.

К подобным разговорам лучше быть готовыми. И в сети мне как-то встретился по этому поводу замечательный совет: отзеркаливать те недоумения, которые обычно сыплются на голову родителей, чьи дети оказываются на домашнем обучении. Помните, что домашнее образование — законная форма образования детей, вы не делаете ничего плохого и вас не за что осуждать. А если нападки осуществляют очень рьяно, то попробуйте ответить так:

> «Вы учитесь в школе? Надо же! Я вот НИКОГДА не смогла бы отдать своего ребенка в школу. У меня бы не хватило терпения и сил. Все-таки школа не для всех».

Или:

> «Ваш ребенок учится в школе? Надо же! А вы не боитесь, что он будет недосоциализирован и не

подготовлен к жизни?»

Или:

> «Вы знаете, школа — это хорошо, конечно, но вот я знаю одних знакомых двоюродной сестры мужа, и их сын — ДВОЕЧНИК!»

Или:

> «Да, школа — это хорошо, но это надо всю себя ей посвятить. Вставать в заданное время, отвести, привести, да уроки проверить, дополнительно всякие задания, поборы в классе и прочее. Хорошо, что у вас есть время и деньги, чтобы это себе позволить. А я не могу, я же РАБОТАЮ».

Или:

> «А расскажите мне про вашу школу! Какую программу используете, какие у вас оценки, как вы узнаете, что ребенок действительно усваивает материал?»

Звучит немного пафосно, но может отрезвить ваших оппонентов.

Как видим, минусы у домашнего образования достаточно серьезные. Поэтому я и говорю, что анскулинг не для всех. Многим было бы проще найти домашнюю школу, пересмотреть свой личный подход к обучению, например хотя бы не отдавать детей на продленку и не мучить уроками. Но я уверена, что за анскулингом будущее. Потому что он способен раскрывать потенциал ребенка и укреплять его отношения с родителями. Хотя вокруг него много мифов: например, что ребенок все время сидит дома, ни с кем не общается и ничему не учится, находясь под полным родительским контролем. Даже не буду развеивать эти мифы — слишком они абсурдны.

Входя в анскулинг от отчаяния и непонимания, как иначе дать образование ребенку так, чтобы не покалечить в нем личность, вы выйдете из него совершенно другими людьми. Этот опыт изменит и вас, и ваших детей, и отношения с ними. Это настоящая трансформация, которая достаточно болезненна в процессе.

Таков наш выбор, и каждый делает его самостоятельно. Даже те, кто не делает его, тем самым все равно что-то выбирают. И

хорошо, что сейчас для этого есть возможности. В Интернете можно найти очень много информации об опыте родителей, чьи дети не ходят в школу. Прочитать и о юридических аспектах анскулинга, и о психологических, и о существующих методиках построения учебного процесса. Но это все вторично. Было бы желание — инструменты найдутся. Вопрос лишь в том, что мы выбираем для своих детей сегодня.

Практическое задание. Размышляем об образовании

Даже если вашему ребенку всего год, предлагаю вам подумать, какое образование вы хотели бы ему дать? Каким образом будет строиться учебный процесс? Обсудите это с мужем. Если вы хотите отдать ребенка в школу, то в какую? По каким критериям вы будете это заведение выбирать? Близость к дому? Методика? Престижность? Новаторский подход? Наличие там детей ваших друзей? Или у вас уже есть что-то на примете? Что кроме школы вы готовы впустить в жизнь своего ребенка? На какие предметы вы хотели бы сделать упор? Что вы считаете обязательным в образовании своего ребенка? Английский? Математика? Литература? Физкультура? Этот вопрос сложно решить быстро и за пять минут, но хотя бы попробуйте начать формировать в своей голове картинку, которая вам будет близка и понятна.

Глава 4. Жизнь без нянь

Многие мои читатели и подписчики уверены, что у меня полный дом нянек — при таком количестве детей и отсутствии детских садиков! Когда-то же я еще и книги пишу! Смею вас заверить, что это не так. Хотя, действительно, обращение к услугам няни сейчас для многих семей дело обычное. Это вполне естественный ход событий: родился ребенок — ему тут же находят няню. Родился второй — первого в садик, няню второму и так далее. Бабушки опять же могут использоваться в качестве нянь. В итоге многие молодые мамы уверены: без няни ты либо помрешь, либо развалишься, либо засосет быт! А еще есть женщины, которые все успевают, только у них почему-то даже при единственном ребенке далеко не одна няня. Как тут все не успеть-то, даже странно. Видимо, и про нашу семью думают так же: раз мы успеваем и путешествовать, и работать, и книги издавать, и четверых детей растить, то наверняка где-то прячем своих нянек.

Но нет. В нашей семье нет нянь. Бабушек мы видим раз в году, недели по две. В садики и школы дети не ходят. Круг

замкнулся. Да, мы действительно справляемся с детьми без посторонней помощи и не видим в этом ничего ужасного. Наоборот, это наш осознанный выбор.

Каждый раз мне говорят, мол, ну это с одним легко, второму-то точно няня нужна! С третьим-то точно уже не справишься без няни! А с четвертым или пятым вообще вариантов никаких нет. И каждый раз мы справляемся своими силами. Без особого напряга и героизма. Это же наши дети.

Конечно, у присутствия нянь в вашей жизни есть масса плюсов.

• Освобождается очень много времени и сил.

• Многое няни сделают за тебя: буквы, например, с ребенком выучат или к горшку приучат, покормят опять же.

• Можно ходить куда тебе надо без «балласта» в виде детей: в магазин, в кино, в театр, на свидание.

• Успеваешь по ребенку заскучать за целый день.

• Даже в отпуск можно съездить без детей при желании.

Но лично для меня есть ряд серьезных минусов у такого подхода. Хотя давайте сразу определимся: я считаю, что каждый из родителей решает сам и за себя, что для него важнее и правильнее. И каждый прав со своим ребенком. Я просто хочу поделиться тем опытом, что и без нянь и бабушек с детьми возможна полноценная и счастливая жизнь. Ведь иной раз даже при всем желании семья себе няню позволить не может.

Так вот, что лично для меня является минусом наличия нянь и садиков.

• Почти все дети, которые таким образом были «делегированы» — частично или полностью, — находясь рядом с мамой, все время на ней висят. У меня много знакомых с детьми, на примере которых я наблюдаю это явление. У ребенка, проводящего бо́льшую часть дня без матери, возникает некий хронический дефицит внимания и любви. Он проявляется в том, что дети просто не дают матери прохода, когда видят ее. Но обычно такое поведение детей мам только раздражает, потому как даже в туалет дома они не могут сходить нормально. И, кстати, поэтому многие боятся детей из сада забирать насовсем: они же тогда прохода не дадут и никакой жизни! Как с ними жить-то?

• Не находясь с ребенком бо́льшую часть его дня и жизни, сложно сформировать единую линию воспитания и отследить, какие ценности ему транслируются. Одно дело, когда ребенку больше пяти-семи лет и его личность уже в большей степени сформирована и устойчива к внешним влияниям. Другое дело — маленькие дети. Ребенок берет базовые ценности и картинки

поведения там, где живет, сам и естественным образом. И если он находится по восемь часов в день в садике и только три-четыре часа в день дома, то понятно, что именно садик — воспитатели, другие дети — будет формировать его ценности и характер.

• Привязанность у очень маленьких детей (до пяти-семи лет) в первую очередь формируется к тому, кто постоянно находится рядом. Привязанность — это не просто симпатия, это мощнейшая связь, имея которую можно ребенка и оберегать, и определять направление его развития, и помогать ему преодолевать трудности. Тот, к кому ребенок привязан, определяет, чего ребенок хочет и куда он стремится в течение всей жизни.

У тех детей, кто слишком рано идет в садик и проводит там много времени, вместо важной и целительной привязанности к взрослому (который разбирается в жизни и может его направить) формируется привязанность к сверстникам, разум которых так же слаб только лишь в силу их возраста. И тогда друзья, их мнение, советы в подростковом возрасте и даже раньше для ребенка становятся намного важнее, чем тот «бред», который несут мать или отец. И тогда хочется быть как друзья, пробовать алкоголь, наркотики, ранний секс и все остальные «прелести жизни». И никакого внимания тому, что говорят родители, взрослеющие дети уже не уделяют. Конечно, не обязательно, что именно так и случится. Но чаще всего именно так и бывает.

Привязанность — это то, что может помочь вам в воспитании, облегчая задачу. Если она есть, ребенок вас слушает, слышит и следует тому, что вы говорите. Если привязанности нет — все бесполезно: и нотации, и лишения компьютера, и крики, и ремень. Об этом можно подробно почитать у Гордона Ньюфелда в книге «Не упустите ваших детей».

• Дети учатся на примерах и образах. Какой образ несет ребенку его няня или воспитатель? Всегда ли няня столь же мудра и нравственна, как Арина Родионовна? Всегда ли это Мэри Поппинс? А может, вам попадется фрекен Бок? Или?.. Какие ценности она транслирует, какие установки? Насколько вам это по нраву?

• Неизвестность. Какой бы хорошей няня ни была, каким бы классным ни был садик, что там происходит с вашим ребенком, доподлинно неизвестно. Особенно пока он еще не говорит. У нас единственный раз в жизни была няня: у старшего, в его полтора года. Верующая дама с четырьмя своими детьми! Она производила очень хорошее впечатление, мы долго выбирали няню и искали подходящую кандидатуру. И только через три месяца я обнаружила на спине ребенка синяк — в форме взрослой ладони. И стало понятно, почему он у нее и спал сколько нужно,

и ел все подряд, не перебирая. Целых три месяца мне казалось, что с ребенком все хорошо и он в надежных руках. А на деле было иначе. И рассказать мне он все это не мог.

Таких историй я знаю много. Ребенок — особенно маленький — не может вам пожаловаться и рассказать все, как есть. Иной раз даже если он может пожаловаться — не делает этого по разным причинам. Но еще страшнее, что такое отношение к нему может стать для него нормой. Как и орущие воспитатели, привязывающие к стулу и запихивающие кашу, и шантажирующие бабушки, и няни, моющие всем подряд кости… Есть хорошие няни, их много. Есть хорошие садики. Но гарантий, что вам попадутся именно такие, — нет. Увы.

• Оставляя своего малыша с няней или в саду, можно многое упустить. Первые слова, шаги, навыки, миллионы улыбок, возможностей подурачиться вместе. Столько всего с детьми происходит каждый день, и, когда тебя нет рядом, все это проходит мимо тебя. Эти чудесные моменты никогда не повторятся. Многие дела можно сделать и потом. Потом написать книгу, потом построить бизнес-империю или карьеру. А ребенок растет очень быстро. И вернуть это время невозможно.

Положим руку на сердце и признаем: маму не заменит никто. Ни бабушка, ни няня, ни воспитательница. У них нет того, что есть у мамы. Как бы мы ни пытались себя убедить, что без разницы, кто встает ночью и меняет подгузники. Поэтому мы в нашей семье решили, что нам няни не нужны. И вот уже много лет обходимся без их помощи. Бабушки у нас очень далеко, в сады и школы дети не ходят. Дети живут дома, в семье. Мы стараемся вписать их в свой ритм жизни.

Но как же тогда жить маме? Например, мне. Детей четверо, звучит постоянное «писать-кушать-на ручки»: постоянно всем нужна мама, чтобы поиграть, выслушать, пожалеть? Казалось бы, отвела бы всех в садик — и целый день свободна и счастлива. И делай, что хочешь! Книги пиши, как Донцова, по десять штук в год. Бегай по салонам красоты. Или просто спи среди бела дня. Но мы выбрали другой путь, и я не жалею.

Да, я мало где и когда бываю одна. Такого, чтобы я вышла и гуляла целый день одна, где пожелаю, не случается. Я редко бываю в магазинах, в супермаркетах так вообще раз в году. Везде со мной моя армия мужчин или ее часть и крошечка-дочка. И, конечно, я не бываю одна в путешествиях и поездках.

Да, у меня пишется по одной книге в год и не больше. Хотя множество черновиков пылятся. А так хотелось бы закончить все рукописи, которые ждут своего часа!

Да, я бываю уставшей и невыспавшейся, особенно когда дети

болеют, а болезни в большой семье имеют привычку ходить по кругу.

Да, иногда я от всего устаю. И мне хочется полежать в тишине, чтобы никто не трогал и не тянул за руку.

Но это временные эмоции и ощущения. Временные трудности, которые меркнут перед всем остальным. Чаще всего я живу достаточно полноценной и яркой жизнью, в которую гармонично вписываются дети. Более того, они являются мощным стимулом для меня, основой моего дня и источником радости и вдохновения.

У жизни без няни есть и масса плюсов.

• У детей нет «голода по маме». Они могут спокойно играть сами рядом со мной, пока я готовлю, или занимаюсь своими делами, или даже редактирую книгу. Они очень самостоятельны, самодостаточны, и у меня даже дома рядом с ними времени на другие дела хватает.

• Я знаю, кто и чему научил моих детей — или не научил. И спихнуть ответственность не на кого, если они подхватили какое-то недоброе слово. Сразу понятно — от кого, и это повод чистить собственную речь, например. И я понимаю, что ответственность за это — на нас.

• Особый уровень близости. У нас нет секретов друг от друга. И, надеюсь, не будет. Шестилетний сын рассказывает мне все, что происходит, — как есть. И мы с ним разговариваем обо всем: о Боге, о жизни, о ценностях.

• Я могу влиять на то, какую информацию они получают о мире, фильтровать ее для них и подавать в нужном виде. Многие сверстники нашего среднего сына в шесть лет уже знают о сексе больше, чем любая энциклопедия. По мне, так это слишком рано. Поэтому на его вопросы о том, откуда мы взялись, мы отвечаем иначе: рассказывая ему не о механике секса, а о Боге. И это полностью удовлетворяет его интерес.

• Я отвечаю на их вопросы и просьбы, а значит, именно я помогаю сейчас им формировать ту картину мира, которой они будут пользоваться. Я в этом плане не идеал, но я стараюсь, как могу. Думаю, как ответить на тот или иной вопрос, как реагировать на разные сложные ситуации. А посторонние люди вряд ли даже задумаются об этом.

• Дети учатся жить в семье. Мы этого вообще не умеем, для нас сегодня это бывает так трудно. Мы в семье проводим не более часа в день, а остальное — то дорога, то офис, то кафе, то магазин. Нам очень тяжело оставаться в семье и просто жить там, поэтому женщины так мучаются в декрете. Хотя раньше люди учились этому с детских лет. Жить, общаться, помогать друг

другу, родителям. Быть вместе изо дня в день, быть единой командой. Это очень ценный навык.

• Экономия денег. И не только на услугах няни! Родители часто чувствуют, что лишают ребенка чего-то ценного, и стараются компенсировать это, как могут. Временем — не получается. Энергией — тоже не выходит, ее не так много. Тогда чем? Игрушками! Когда я выходила на работу на три месяца, каждый вечер я старалась принести сыну какой-то подарок, чтобы компенсировать свое чувство вины. А когда ты с ними дома, то и нет необходимости в постоянных подарках.

Конечно, мы используем разные хитрости, чтобы успевать больше.

• Когда нам с мужем надо поговорить, обсудить что-то, построить планы, мы едем все вместе на пляж или в лес. На природу. Туда, где дети увлеченно носятся, копают, лазают, а нам достаточно смотреть со стороны за ними, быть рядом.

• Иногда мы всей семьей выбираемся в детский центр, где дети увлечены игрушками и общением с другими детьми в течение пары-тройки часов, а мы можем там же многое обсудить с мужем и сделать в Интернете. Дети находятся рядом — в игровой зоне, мы же сидим тут же в кафе. Мы вместе, и при этом мы занимаемся каждый своим делом.

• Мой муж может спокойно остаться с детьми на пару часов, если мне куда-то нужно. Например, к косметологу или в магазин. Нечасто и ненадолго, пару раз в месяц, но мне этого вполне хватает.

• Я научилась практически все делать вместе с детьми, не дожидаясь, когда они уснут. Мы вместе готовим, убираемся, занимаемся творчеством.

• А кроме того, наши дети рано ложатся и рано встают, мы осознанно установили им именно такой режим дня, что дает мне вечером еще пару лишних часов для себя. И для общения с мужем.

• Когда я болею, когда мне нужна тишина или срочно нужно что-то сделать в тишине, я могу поставить им мультфильм. Опять же не часто, по обстоятельствам. И тогда я нахожусь рядом с ними, но имею возможность, например, полежать и отдохнуть.

• Очень многое из необходимого я заказываю через Интернет с доставкой. Это позволяет экономить время, иногда еще и деньги и при этом никуда физически не уходить.

• В большинстве мест проживания мы стараемся найти помощницу по дому, которая будет приходить и делать генеральную уборку, освобождая мои руки и голову от рутины. В зависимости от страны, такая женщина может приходить каждый

день, пару раз в неделю или только однажды. Также может отличаться стоимость ее услуг. Но в любом случае мы стараемся делегировать уборку хотя бы частично (полностью все равно не получается).

Я не фанатик, который считает, что все семьи должны жить именно так. У многих людей другая реальность, другие цели и ценности. Да и, кроме того, не в каждой семье больше одного ребенка (а когда ребенок один, домашние будни действительно немного другие).

Я рассказываю о том, как живем мы и почему делаем такой выбор. Я считаю, что жизнь без няни возможна и прекрасна. Да, бывает здорово, когда приезжают бабушки, выбраться куда-то без детей вдвоем с мужем. Да, бывает здорово по очереди подежурить с друзьями, когда сперва мы забираем всех детей и их родители идут по делам, а потом они забирают всех и уже по делам идем мы. Но и обычный день в нашем балагане для меня — это здорово и радостно.

Да, для этого мне приходится достаточно много разбираться с внутренними противоречиями, учиться с нуля жить в семье и быть в ней счастливой, определять приоритеты и осознанно делать выбор. Но я точно знаю, что в перспективе 5–10–20 лет наши дети более важны, чем те же книги или какие-то тусовки.

Может быть, это труднее, чем делать так, как принято в нашем обществе, обесценившем важность семейных уз и семейного воспитания. Может быть, это не всем и не сразу подойдет, и к этому нужно прийти своими ногами, своим опытом. Может быть, кто-то подумает, что это вообще глупо и странно, не пользоваться возможностями для роста и развития, которые есть сейчас. И тогда я могла бы с семинарами ездить по всей России, например, больше книг писать, выступать там и тут. Достаточно просто взять пару нянек и отдать им детей, чтобы самореализовываться.

Но моя самореализация — это в первую очередь семья. Без нее не было бы ничего, тех же книг. И без нее все остальное не имеет смысла. Никакого. И как бы я могла писать о том, как важна для женщин семья, если бы сама при этом отдавала всю энергию вовне, творчеству и самореализации, в то время как мои дети росли бы с чужими людьми?

Бывают случаи, когда няня необходима. Например, если у вас тройняшки и помочь — некому. Наверняка можно и самой, но я в данный момент такого представить не могу. У моей подруги четверо погодков, и у них есть няня. Но няня находится дома вместе с мамой, помогая ей решать текущие проблемы. У наших друзей также на пару часов в день приходит няня, она друг семьи,

и чаще всего мама находится рядом, иногда — убегает в магазин. Согласитесь, это совсем по-другому.

Поэтому для меня — лично для меня — жизнь без нянь и садиков гармонична, интересна, подходит мне на все сто, если не больше. Я ничего при этом не теряю, но очень многое — приобретаю, пусть и ценой некоторых душевных усилий. И если вы хотите попробовать — я рекомендую вам получить такой опыт в жизни, возможно, он станет самым приятным воспоминанием через много лет, когда дети вырастут.

Глава 5. Какое образование необходимо девочкам?

Давайте отдельно коснемся женского образования, уж очень эта тема большая. Меня ругают, считая, что я против того, чтобы женщины учились. Конечно, это не так. Я пытаюсь донести мысль, как важно давать базовое женское воспитание девочкам и лишь потом наслаивать на него все остальное.

Однажды знакомая врач-гомеопат поделилась со мной наблюдением, что сделать из обычного врача хорошего гомеопата очень трудно. Почти нереально. Медицинский вуз стандартизирует мышление настолько, что человек потом и гомеопатией лечит так же, как антибиотиками. А в гомеопатии отправная точка и законы излечения абсолютно другие.

Например, обычная медицина быстро убирает симптомы заболевания, и успехом считается, если все проявления болезни сразу проходят: так подавляются боли, кашель, сыпь. А гомеопатия ищет причину, а не работает в первую очередь с симптомами, и в процессе лечения часто бывает так, что симптомы даже усиливаются на какое-то время. Это часто означает, что ты идешь в верном направлении. То есть и подход разный, и критерии успеха отличаются, и цели — противоположные.

Обычному врачу, чтобы стать гомеопатом, нужно «забыть» все то, что он уже знает и умеет, полностью отказаться от своего предыдущего опыта. То есть не забыть конкретно то, как устроена анатомия человека или как проявляют себя определенные заболевания, а буквально «перепрошить» свой мозг для нового понимания того, как и почему болеет человек и как на это можно воздействовать. Поэтому хороших гомеопатов мало. Многие пользуются гомеопатическими лекарствами, но не все мыслят гомеопатически.

Эта же доктор говорила мне о том, что было бы правильнее человеку сперва изучить гомеопатию, ее законы, проникнуться основной идеей. А потом — получить высшее медицинское

образование. Если оно будет наложено на гомеопатическую базу, оно уже не сможет так сузить сознание и перекроить его. То есть вопрос в том, где база, где основа и фундамент. На что мы опираемся. Исходя из нашей основы, мы можем получить совершенно разные результаты, делая одно и то же действие. И это ведь не только о гомеопатах, правда?

Что лично мне дала школа?

Давайте поговорим о наболевшем — об образовании для девочек. И начнем с того, что вспомним самих себя. Я ходила в детский сад с года, потом были школа, университет. Сейчас у меня есть тот самый диплом, которым я ни разу в жизни не воспользовалась. Хотя прошло с момента окончания вуза уже более десяти лет. Есть подозрение, что и не воспользуюсь, потому как уже совсем ничего не помню. И даже операционную систему на компьютере уже не переустановлю сама. Вот вам и математик-программист.

Женского же образования у меня — ноль. Я много писала об этом, но напомню, что даже особо не умела готовить, выходя замуж. Разве что картошку сварить и пожарить, салат нарезать. Уроки труда в школе надолго отбили мне желание рукодельничать — шить я понемногу начинаю, а вот вязать… Видимо, на пенсии только буду пробовать.

Моя мама работала очень много. Она же меня одна кормила и потому была вынуждена трудиться. Хотя у нее можно было многому научиться, на все это времени и сил обычно не было. К тому же для меня так важно было получить образование в обычном смысле этого слова, что все остальное казалось лишним.

Что же мне лично дало мое образование? Мне очень сложно сказать. Да, меня заставили выучить абсолютно неинтересные мне вещи. Да, меня научили сидеть на одном месте целый день и заниматься абсолютно ненужными задачами. Да, меня научили зубрить, обманывать, тратить время не на то, что надо.

Расширило ли оно мне кругозор? Нет. Читать я любила и до школы — и научилась еще до школы. И самые интересные для меня книги я читала вне школьной программы — не тогда, когда надо было, а когда мне хотелось. Писать я любила еще тогда, когда сочинений в школе не было. И очень много писала дома — того, что я хотела. Те вещи, которые были мне интересны, я опять же изучала сама — вне школьной программы. Помню, как меня вдохновляли древние цивилизации, и я покупала книги на эту тему, читала их запоем. Но на уроках истории это никому не

было нужно. На эту тему было отведено всего три месяца. Компьютер я тоже осваивала сама, в школе нас самому важному совсем не учили. А то, чему учили, было устаревшим.

Образование дало мне и другие очень «нужные» вещи. Например, гордыню. Я же отличница. Я умная. Я умнее всех и лучше всех. Я все знаю. Мне все достаточно легко давалось, и почему-то это давало основания задирать нос, считая всех остальных глупыми. Или уверенность в том, что я все смогу сама. Ведь я такая умная, значит, не пропаду. Можно и замуж не выходить (у меня на жизнь вообще-то такой план и был!). Или, например, насильно привитую экстраверсию: я не тянулась к общению, но приходилось переступать через себя. Или стремление рулить всеми и управлять другими людьми, которое так поощрялось в школе. Многое из того, что во мне уже было, в школе было развито, хотя жить без этого было бы проще. Точно так же многое из того, что во мне было заложено, подавлялось, игнорировалось и не развивалось. А пользы от этого подавленного в дальнейшей жизни было бы больше.

Конечно, у школы были светлые стороны. Например, несколько учителей вызывали мое восхищение — и как профессионалы, и как люди. В школе же я открыла для себя английский язык и полюбила его — благодаря увлеченной учительнице (жаль, что она у нас преподавала недолго и не имела права идти глубже, обучая всех одному и тому же). Были и общение с друзьями, и организация праздников, которые мне лично нравились.

Все, возможно, могло бы быть иначе, если бы я пошла в гуманитарный класс. Но гуманитарии — это же «отсталые индивиды», как считалось в среде математиков. Это «непрестижно», учат там «слабо», будущего там «никакого». И, одинаково побеждая на олимпиадах по математике, русскому, английскому и литературе, я все-таки выбрала класс с углублением в математику и ненавистную мне физику.

Это если о говорить о школе. В школьном процессе я могу найти хоть какую-то пользу, ведь как минимум раз в месяц мне предстояло писать сочинение, а я это очень любила. А еще там можно было за десять минут написать двухчасовую контрольную — и предаться мечтам на задней парте. А университет?

Нужен ли был университет?

Исходя из того, что я училась пять лет на математическом факультете, хотя изначально даже не собиралась работать в этой

области, — это выброшенные на ветер пять лет моей жизни, причем лучшие ее молодые годы. За это время лишь укрепилась моя гордыня: сама поступила, сдав такой сложный экзамен! Девочек у нас было мало, а я — поступила. Я умная. Я не такая, как обычные девочки. Я умнее, способнее, лучше! Каждый раз, сдавая сложный экзамен, я ликовала. Я молодец, я сильная, я умная!

Когда я вышла замуж, родила ребенка и столкнулась с серьезным кризисом, мне пришлось учиться перезагрузке своей головы и представлений о себе. Мне пришлось выбрасывать из головы все лишнее, что мне старательно туда вкладывали пятнадцать лет. Это оказалось не так просто. И моя гордыня, которая разрослась до невероятных размеров, все время сравнивала мой ум и способности мужа. Замечая у него орфографическую ошибку, я ликовала в глубине души. Если он не знал «какой-то элементарной вещи», я снова была на коне. Ну и, что говорить, я еще и сравнивала «серьезность и весомость» наших вузовских корочек. В этой борьбе в моей голове мой университет побеждал, конечно.

Да, если бы я пошла учиться туда, куда хотела я, куда меня тянуло, все могло бы быть иначе. Но разве я одна такая, кто учился только для того, чтобы зарабатывать деньги потом и быть успешной и сильной? Мое высшее образование и моя профессия должны были открыть передо мной все двери и весь мир. Но чуть было не закрыли самое главное окошко — вглубь самой себя.

Все годы обучения мне объясняли: не важно, что говорит тебе сердце. Вообще незачем его слушать. Имеют значение только факты, только знания, только цифры. Невозможно сдать экзамен, когда ты «думаешь, что этот интеграл примерно равен чему-то». Это же несерьезно. Меня учили, что не важно, что ты чувствуешь и чего ты хочешь. Есть «надо». Есть требования. Есть сессия. Будь добра — выполняй. Помню, как хотелось ходить на свидания в новогодние праздники, но приходилось сидеть и зубрить функции языков программирования. Мне вдалбливали, что вообще думать своей головой не нужно: учи то, что тебе дают. На одном из предметов мы изучали несуществующие числа. Год учили какие-то законы и взаимосвязи между ними. И когда я спросила: «А зачем мы это учим? Где оно нам пригодится?» — мне очень категорично закрыли рот. Но так и не ответили на вопрос.

Все эти годы обучения в мужском вузе из меня старательно лепили мужчину. Думай как мужчина. Сражайся наравне с ними же. Женские штучки тут никого не интересуют. Женская логика на матфаке — вообще постоянный предмет насмешек. Докажи, что ты человек, а не «друг человека». Женщиной здесь быть

неуместно. Сексуально привлекательным объектом — еще можно, спрос будет. А женщиной — нет. Не то место.

Это напоминает мне анекдот: «Раньше, когда у меня не было работы, у меня не было ничего. А теперь — у меня нет ничего и дергающийся глаз». Примерно таким итогом стал для меня мой диплом математика и золотая медаль школы в физико-математическом классе. Получается, что с детства я училась совершенно не так и не тому. И для того чтобы войти в гармонию с собой, восстановить контакт со своей женской природой, мне нужно было стереть многие годы совершенно других программ и знаний в своей голове и в сердце. Это заняло много времени и сил, хотя до сих пор я вижу, что еще не все «стерлось». Многое до сих пор «аукается». И в том числе поэтому для меня дорога к женственности стала такой долгой, трудной, витиеватой.

Вот такую цену лично мне пришлось заплатить за заветную престижную корочку, без которой жить вообще никому и никак «нельзя». Во всяком случае мне так объяснили — и я в это долго верила. Я не жалею. Такой путь, такая карма. Но, имея выбор, в следующий раз бы поступила иначе. Кстати, диплом свой со дня его получения я не открывала ни разу, нигде он не пригодился. Как и медаль.

Где же основа?

Значит ли это, что образование для женщин — это зло? Нет, конечно. Мой пример в данном случае, скорее, это апофеоз всех недостатков существующей образовательной системы для женщин. Хотя нет: бывают еще женщины, у которых два, три, четыре и даже пять высших образований (и среди них, дай бог, — одно любимое).

Но если мы вернемся к примеру с гомеопатами, то можно посмотреть на ситуацию иначе. Задуматься, на чем нужно ставить акцент в образовании девочек и зачем? Что должно быть для девочки главным? Аттестат? Престижный диплом? Несколько высших образований? «Денежная» профессия? Или вообще сделать вывод, что женщины учиться не должны ничему и никогда?

Но если подумать иначе и заглянуть глубже? Что если изначально правильно заложить базу для девочки? Если изначально дать ей все самые ценные и важные знания, которые ей не дадут нигде? Что, если ответить на все ее будущие вопросы и метания заранее, чтобы и метаний никаких не возникло? Что, если основой в ее жизни сделать «женское» образование? Что,

если обучать ее изначально отношениям — в том числе с самой собой, женским искусствам, давать духовное знание?

Сможет ли ей тогда помешать высшее образование? Сможет ли оно сбить ее с пути и забить ее чудную головку ерундой? Особенно если она сама его выберет и сама захочет получить? Если она будет учиться, уже имея внутри свой стержень, свою женскую суть? Если она будет любое последующее образование укладывать на свою качественную базу понимания жизни и роли женщины в ней?

Я уверена, что это будет совсем по-другому. Что многие девочки не пойдут в вуз, не желая забивать голову лишними знаниями ради того, чтобы быть хорошей, быть как все или получать любовь от родителей. Они, может быть, захотят учиться в непрестижных колледжах и училищах — той же кройке и шитью, рисованию, музыке, народным ремеслам. Или вообще выберут сознательно другой вуз — «Выйти Удачно Замуж» — и не будут переживать на тему своей ущербности: «Какой ужас, я без высшего образования!»

А те, кто захочет учиться в университете, сами выберут свое направление и будут действительно учиться, а не зубрить, и они наверняка смогут получить от такого высшего образования пользу и больше возможностей. Главное, чтобы гордыня на этой базе не развивалась. И ведь есть те, кому высшее образование действительно нужно и важно: женщины-врачи, учителя, журналисты. Если у каждой из них будет в основе женское образование, полученное еще до поступления в школу, они смогут стать профессионалами совершенно другого уровня.

То есть вопрос не в том, нужно или не нужно девочкам образование. Мы любознательны, нам многое интересно. Обучение нам всегда пойдет на пользу. Вопрос лишь в том, какое образование, чему учить и на какую базу накладывать. То есть важно лишь то, где у нас основа, есть ли у нас «стержень» внутри и в чем он заключается. Что главное, а что дополнительное.

> Быть женщиной — это довесок к диплому или основа? Быть женой и мамой — главная профессия или дело на пять минут по пути на работу?

Если девочка научится слушать и слышать себя, следовать за своим сердцем, принимать себя, строить отношения, если она с детства выстроит свою иерархию ценностей так, чтобы это ей в жизни помогало, если она сможет оставаться верной самой себе и своей природе, если она будет развивать свою творческую и многогранную натуру не ради того, чтобы деньги зарабатывать… Тогда все возможно. Возможно не потерять свою женственность

даже с двумя образованиями, даже будучи доктором наук. Возможно и работать так, что никому от этого не будет плохо. Возможно и быть счастливой, не имея никаких корочек, но реализовываясь в семье.

И здесь — точка наших возможностей как родителей. Если мы позаботимся о том, чтобы основа у наших девочек была правильной — в голове и в сердце, то все остальное сложится именно так, как оно должно сложиться. Создавая для дочери такую основу, мы на самом деле даем ей некий «спасательный круг», с которым она сможет выплыть из любой ситуации и остаться собой. Это важнее, чем попытаться просчитать ее судьбу наперед и каким-то образом ее «устроить». Такие попытки изначально обречены на провал — судьба мудрее и прямолинейнее, чем все наши расчеты и «подстеленные соломки в определенных местах».

Если мы действительно заботимся о своих дочерях, то единственное, на чем нам стоит сосредоточиться, — это духовное образование для них. Женское духовное образование. Которое познакомит их с собой, с миром, с Богом, с отношениями, с тонкими материями, с чувствами, желаниями, эмоциями, доверием, любовью, чистотой, красотой, мудростью и светом. С такой основой им уже ничего не страшно и ничего особо не навредит. Даже то самое «страшное высшее образование».

Практическое задание. Чему я могу научить дочь?

Если у вас есть дочь, я предлагаю вам подумать, чему вы могли бы ее научить дома? Какие основы вы хотели бы заложить в ней? Как вы будете это делать? Например, вы хотели бы научить ее готовить или шить? Или хотели бы, чтобы ее речь была чистой и красивой? Каким образом вы планируете давать ей знания о ее женской природе? Какие книги у вас есть на примете? Какие источники информации у вас сейчас есть? Может быть, вы бы хотели найти для нее какие-то кружки, предназначенные для девочек? Может быть, вам было бы полезно привлечь к этому вопросу бабушку или женщину, которая гармонична в своем развитии?

Глава 6. Духовное образование

Давайте продолжим разговор о больной для нас теме образования. Когда мы критикуем современное образование, создается иллюзия, что мы вообще против любого образования.

Но это не так. Детей **обязательно** нужно учить: вопрос лишь в том — как, чему, где и когда.

Светское и духовное образование

Интересное разделение в образовательном процессе детей можно найти в истории Индии (уверена, и в других странах подобное было, но здесь мне очень нравится, как сами категории названы). Изначально образование в Индии было духовным. То есть ребенок не просто учился читать и писать, а он учился читать священные писания, учил стихи из них же, спектакли ставились тоже на основе писаний, искусство — опять же на основе изображений Бога.

С раннего детства детям рассказывали истории о Боге, пели песенки — о Боге, сказки и те рассказывали из писаний, в каждой из которых — кладезь знаний и мудрости. И до пяти лет ребенок имел право быть просто ребенком, то есть бегать, прыгать, играть и слушать сказки. Серьезное обучение начиналось позже.

Для этого, например, мальчиков старше пяти лет отдавали в дом уважаемого ученого, знатока писаний. Где ребенок не только изучал знания как таковые, но и постигал жизнь, становился самостоятельным и взрослым. Учился сам себя обслуживать, помогать другим, работать, трудиться. То есть духовное образование — это не только «высокие материи»: это еще и то, что обязательно пригодится ему в жизни. Ведь применение химии в жизни обычного человека — под вопросом, а вот одежду постирать и приготовить себе поесть — придется.

Ребенку давали знания о мире целостно — исходя из того, что весь мир принадлежит Богу. В центре мира — Бог. Он всем управляет. Он все связывает. И знаний в священных писаниях гораздо больше, чем в наших учебниках. Например, в Ведах есть целый раздел космологии, где очень подробно рассказано и о планетах, и о системах. Но это не просто «шарики, висящие в космосе». Это наука о целостности системы и ее законах. Точно так же вместо анатомии человека — Аюрведа. Вместо изучения художественной литературы — священные писания. Вместо уроков хороших манер — истории из писаний со смыслом. Наука достижения богатства, наука построения отношений, наука ведения боя, наука формирования домашнего пространства (васту-шастра, от которой и произошел фэншуй). И так далее.

Но, главное, детей учили молиться, их вдохновляли святые, о которых так много говорили и учителя, и родители. Некоторые дети в десять лет знали уже основные писания наизусть. Исходя из типа характера и направления деятельности, ребенку давали

разные уроки. Воинов активно обучали именно воинскому искусству. Торговцев — искусству торговли. Не забивая голову лишним. Ремесленники бóльшую часть времени совершенствовали мастерство рук. И ребенок знал, кем он хочет быть, что делать и как будет жить.

Так вот, потом, уже во время колонизации Индии, появилось так называемое светское образование. То, которое необходимо для светской жизни. Здесь уже был представлен больший выбор дисциплин: появилась и химия, и биология, и другие предметы. Всем давали всё: сами выбирали, что лучше. Именно светское образование пропагандировалось как основное, и постепенно школы в Индии стали такими — светскими.

В них все еще изучали священные писания, но — мимоходом. Скорее как литературу или историю, чем как основу и базис. Знание писаний никак не отражалось на том, возьмут ли тебя на работу. А вот физика уже имела значение…

Сегодня в некоторых местах в Индии еще сохранились гурукулы — изначальные, духовные школы. Это школы для мальчиков со строгой дисциплиной, где все построено вокруг Бога. И я знаю родителей, отдавших в такие школы детей. Чаще всего они говорят, что теперь за будущее своего сына спокойны. Это вдохновляет.

Таких мест пока еще мало, они есть далеко не везде, и далеко не везде они работают так, как должны работать. Но интересно, что Индия тех времен была богатой и чистой страной, когда-то восхищавшей Марко Поло. Он так описал ее в своих заметках, что Христофор Колумб мечтал попасть в эту страну, увидеть все это великолепие своими глазами.

Сейчас, когда в большинстве своем образование в Индии — светское, она стала совсем другой в материальном плане. Она утратила свой блеск, богатство, чистоту. В ней осталось еще много сокровищ, но это уже не так заметно с первого взгляда. «Вирус» западной цивилизации сбил ее с пути на какое-то время. Но уже сейчас видно, как она понемногу встает на ноги с колен, снова развивая духовные знания и обучая этому детей.

Обучение детей у славян

Знаю, что пример с Индией кому-то покажется спорным. Хорошо, давайте поговорим о наших корнях. Если обратиться к истории России, то прослеживается подобная тенденция. Наши предки, славяне, еще до прихода христианства воспитывали детей на историях о Боге, много внимания уделяли почитанию предков. Дети активно учились рядом с родителями тому, что им

обязательно в жизни пригодится. Девочки — хозяйству, мальчики — ремеслам. Воспитывались дети в семье, не только папой и мамой, но и всеми другими взрослыми: бабушками, дедушками, тетями, дядями, — помогали в этом и старцы.

Мальчиков старше семи-восьми лет обычно отдавали в «дома молодежи», где они постигали и основы воинского искусства, и учились состязаться друг с другом, и продолжали углублять свое понимание мира под руководством старших мужчин. Чуть позже роль «дома молодежи» стали играть дяди, которые забирали племянников на воспитание на несколько лет. Папы и мамы обычно пристрастны в обучении своих детей и в оценках их деятельности. Такой подход помогал мальчикам вырастать мужчинами.

Славянских детей также учили исходя из их «варны» — направленности внешней деятельности. Как и в Индии, существовало четыре «класса»: волхвы (ученые), воины, купцы и ремесленники. И каждому типу образование давалось разное. В Индии варна обычно определялась по рождению (по тому, из какой семьи ребенок), а в полгода ему проводили еще дополнительный тест, чтобы в этом убедиться. У славян отнесение ребенка к определенной «варне» происходило в более позднем возрасте — около семи лет, исходя из его наклонностей, способностей и понимания жизни.

То есть опять же каждому углубленно давали именно то, что ему было нужно согласно его типу, то, что ему в жизни пригодится. Практически как сейчас: математический, гуманитарный, химико-биологический классы. Только тогда разделение было более грамотным: ты не просто углубленно изучаешь что-то, ты развиваешься именно в том, с чем будет связана твоя жизнь, и тебе самому это понятно и интересно.

Славянских детей учили жить в гармонии с природой, понимая целостность мира и главенство Бога. Бережному обращению с природой, умелому пользованию ее ресурсами, гармонии с ней. Все это давало детям и гармонию внутри. А девочек особо готовили для вступления в семейную жизнь и материнства. Девочка, прошедшая обучение, называлась «веста» — то есть та, которая ведает все премудрости семейной жизни и готова к ней. А та, которая ничему не научилась, называлась «невеста»: родители сразу сообщали, мол, ничего гарантировать с ней не можем. Ничему не научилась, ничего не ведает. Странно ли, что у нас сейчас все кругом невесты — и даже гордо носят это «звание»?

Первые школы в уже христианской Руси — опять же были при монастырях. И учили читать и писать ребятишек на основе

Библии. Не было тогда такого количества книг разного формата. Наизусть учили — молитвы. Писать учились, переписывая Библию.

И да, в то время Русь тоже была и богатой, и сильной. Например, рассказывается много историй о том, как славяне выходили на бой безо всяких защит — просто в вышитых их женами рубахах. И не только побеждали, но и оставались целы и невредимы. Почему? Потому что девочек обучали таким искусствам: как на самом деле мужа защитить, как таким образом расшить рубаху, чтобы она служила мужу оберегом.

Сейчас у нас тоже процветает светское образование. На данный момент вообще в уродливой форме ЕГЭ и всего прочего. Когда и цель самого изучения предмета непонятна, и куда этот предмет потом применить — тоже неясно. Такое образование отбивает у многих детей желание читать книги и чему-то учиться вообще.

И мне кажется, что одна из причин того, как мы живем сейчас, состоит в том, что у нас нет духовного образования. Совсем. И дома мы его не получаем, и в школах, тем более, этого не происходит.

Что такое духовное образование?

Духовное образование ставит во главу угла не передачу конкретных знаний, а воспитание души, качеств характера человека, его понимания мира как целостной системы, в которой все элементы взаимозависимы. Духовное образование дает представления о Боге, о морали и нравственности. К какой бы религиозной традиции вы ни принадлежали, эти составляющие остаются неизменными. Дадим слово без преувеличения великому педагогу Шалве Амонашвили:

> «Все без исключения родители желают своим детям только счастья. При этом в понятие „счастье“ они вкладывают материальное благополучие, карьерный рост, счастливый брак и так далее. Но такие представления о счастье очень ограничены, они закрывают ребенку жизненный путь. Главная цель — это воспитать благородного и великодушного человека. Разве благородный и великодушный человек пропадет, если родители не оставят ему большого наследства? Конечно нет, так как он имеет духовные ценности. Ведь на самом деле жизнь на Земле — это лишь подготовка к вечной жизни».

Но, увы, в современном мире духовное образование стало не базовым, а дополнительным. По желанию и возможностям. Если осталось время от хоккея и музыкальной школы — тогда да, существуют упомянутые гурукулы, православные воскресные школы, буддийские школы для детей при монастырях, воскресные мусульманские школы для детей — медресе. Но масштаб совершенно не тот. Почему же я считаю, что духовное образование необходимо — и не только детям?

1. Это фундамент

На который в дальнейшем можно уложить все что угодно. Если есть духовное образование, человек уже не пропадет. Целостность восприятия мира сохранится. А любой другой предмет станет только инструментом, которым человек уже сможет правильно воспользоваться.

2. Оно воспитывает характер

То есть не просто дает какие-то обрывочные знания, а помогает формированию личности и характера, обучая, что хорошо, что плохо, как жить, как строить отношения. В нем более здоровые критерии «образованности», объективно понятные любому. И характер — это не диплом, который можно потерять, подделать, купить и так далее.

3. Это то, что ребенку всегда пригодится

Такое образование поможет ребенку в его обычной жизни. Строить отношения — в том числе с самим собой, понимать себя, понимать других, слушать свое сердце, оставаться собой, сохранять связь с Богом. Это не «инфузории туфельки», которых никогда в жизни и не увидишь.

4. Оно вечно и не устаревает

Разве может устареть знание о том, что мир един и мы — его маленькая часть? Или могут устареть честность, искренность, трудолюбие, верность, целомудрие? Такие качества всегда на вес золота. Особенно в современном мире, когда такое мало где

найдешь.

5. Оно не сбивает человека с пути

Оно позволяет оставаться собой и быть верным себе, развивать все то, что в тебя уже заложено свыше. Не бороться с собой, не насиловать самого себя, не делать как все, а только по велению сердца, соизмеряя свои поступки с Божьим замыслом.

6. Оно дает ребенку именно то, что ему нужно

Можно сказать, что, преподавая духовное знание, мы даем человеку, который хочет пить, воду. Наконец-то не пытаемся его накормить солеными огурцами, жирной едой или чипсами. А протягиваем ему стакан чистой воды, полностью удовлетворяющей его потребности. В духовном знании есть все, что нужно ребенку и его душе. Оно отвечает ребенку на самые главные вопросы его жизни, облегчая дальнейшие поиски и кризисы.

7. Оно целостно

Имея целостную картину мира, ребенок воспитывается ответственным. В этой целостности для него все: и закон кармы, и то, что с другими нужно обращаться как с самим собой, и бережное отношение к природе, другим людям, самому себе, что тоже немаловажно. Если весь мир — единый организм, то и заботиться нужно обо всем. И о себе в том числе.

Это лишь несколько причин для того, чтобы задуматься о духовном образовании. И не только для детей, но и для самих себя: у нас ведь его как не было, так и нет. А ведь может появиться — если мы сейчас об этом задумаемся. Для этого достаточно посмотреть на себя честно и оценить то, что происходит в мире.

Что мы имеем сейчас?

• Образованным человеком назовут того, кто прочитал Толстого и Достоевского и ни разу в руки не брал ни одно из священных писаний.

• Практически каждый человек проходит через кризис среднего возраста, когда главный вопрос, который его мучает: кто я и зачем я живу. У многих в это время случаются разные трагические события.

• Если ты получил высшее образование — ты образованный человек! И можешь больше ни одной книги в руки не брать. Таковы наши реалии.

• Даже десять заповедей вам мало кто перечислит, не подглядывая в Интернет. Пару-тройку вспомнят — и все.

• Диплом — критерий образованности и профессионализма. Хотя, чтобы получить диплом, необязательно становиться настоящим мастером. Я бы даже сказала: диплом из человека мастера не сделает никогда.

• Люди не любят учиться. И радостно прекращают это делать, едва получив корочку. Как будто все самое главное уже сделано. В целом к обучению у них остается достаточно негативное отношение.

• Люди не учатся строить отношения. Потому что не хотят больше учиться. Потому что не знают, что эту науку тоже необходимо освоить. Потому что не знают, где ее преподают. И вообще «уже поздно».

• Во время обучения люди развивают не самые лучшие свои черты характера — как бы так обмануть, как бы получить оценку, не напрягаясь и не трудясь, у кого бы списать, как бы сдать сочинение, не читая книги…

Таковы последствия того, что мы строим дом своего будущего без фундамента. Без самого главного — духовного образования. И никогда не бывает поздно этим заняться. Найти ответы на все свои вопросы — для того чтобы было, что ответить ребенку, когда он спросит о самом главном. Чтобы дать ему пример собственной жизни и собственного развития, чтобы он мог жить в этом мире более уверенно. Защитить его, насколько это возможно в материальном мире.

Как же выглядит это самое духовное образование? Какие принципы в него заложены? Конечно, идеально строить такое образование на основе вашей религии, с ее историями, писаниями, терминами, деталями и предписаниями. Но есть некие универсальные вещи, которые мне бы хотелось выделить.

В целом оно должно отвечать на самые важные вопросы ребенка.

• Кто я?

• Какой я?

• Кто такой Бог?

• Какой Он?

• Какие у нас отношения?
• В чем смысл моей жизни?
• Как жить так, чтобы быть счастливым?

Давайте рассмотрим подробнее то, о чем стоит обязательно разговаривать с ребенком.

Основы духовного образования

1. Уважение к душе

Когда ребенок рождается, многие видят в нем «чистый лист». Но это не так. В нем уже есть какое-то семечко будущего дерева, просто нам это пока незаметно. А еще, так как душа переходит из одного тела в другое, душа нашего ребенка может быть «старше и мудрее», чем мы сами.

Если послушать, что иной раз говорят современные дети, поражаешься их глубине и мудрости. То, что для родителей кажется сложным, для них — легко и понятно. Если же мы относимся к ним в духе «яйца курицу не учат», тем самым мы проявляем неуважение к душе, которая может быть намного более зрелой, чем мы сами.

Мы не знаем, откуда именно пришла душа нашего ребенка, с какой целью и каким потенциалом. Может быть, в этой жизни ваш сын станет монахом и духовным гуру, а вы ему свои истории про цыплят и куриц. Уважение к его душе и опыту этой души открывает и для вас много возможностей. Например, учиться у своих же детей и черпать из них мудрость и свет. Или получить уважение в ответ.

2. Уважение к труду

Сейчас такое время, что работать никто не хочет, все хотят только получать. За просто так мало кто и мало что сделает. Да и в работу вкладываться никто не собирается. Наш идеал — работать меньше, получать больше. Мы читаем книги «как работать четыре часа в неделю», пытаемся построить пассивный доход, чтобы не перетрудиться. Да и часто те люди, которые любят труд, становятся целью насмешек.

Чужой труд в целом не уважается. Начиная с работы матери, которая за день делает столько всего незаметного глазу. По себе знаю, как бывает неприятно, когда в грязной обуви заходят в комнату, которую ты только что вымыла. Или когда только что

поглаженная рубашка уже валяется на полу.

А может быть, проблема в том, что дети у нас мало трудятся? Много учатся «важным вещам», а от домашнего труда мы их ограждаем — и бережем, и не хотим, чтобы они мешали нам своей помощью, да и справляемся как-то. Это раньше семьи были большие и одна мама физически не могла сделать все. Приходилось детям брать на себя обязанности. А сейчас-то один-два ребенка, которые то в школе, то в саду. Мама может все успеть, так пусть сама и делает.

Но чем больше ребенок с детства трудится, тем уважительнее он относится к чужому труду. К тому же тем самостоятельнее и ответственнее он становится, да и приобретает много важных и полезных навыков. Они-то точно ему потом пригодятся. А уж если человек любит труд и готов к нему — он точно не пропадет.

3. Мы — часть большого целого

Отсюда вытекает простое правило: делая кому-то плохо, я делаю плохо самому себе. Зачем тогда причинять кому-то боль? Вот вам и ненасилие. Доступно и доходчиво. Делая больно другому человеку, ты делаешь хуже и самому себе. То же самое с животными, деревьями, родителями, братьями и сестрами.

В этой целостности раскрывается и закон кармы: как ты поступаешь с людьми, так и люди потом поступают с тобой, что ты отдаешь в мир, то мир тебе и возвращает. Не нравится результат? Измени свой посыл. Дети эти взаимосвязи видят быстрее и понимают глубже. И это гораздо быстрее привьет им ответственность, чем наши нотации и запреты.

4. Бог живет во мне

Не только я — часть мира, но и мир — это часть меня. А это означает, что внутри меня уже есть ответы на все мои вопросы. Мое сердце знает, как мне лучше поступить, — практически всегда. Иногда мне просто не очень хочется его слышать, иногда я с ним не согласна, а иногда мне просто не услышать тихий голос сердца среди огромного шума.

Если же с детства ребенку рассказывать, какой клад в нем сокрыт, он сможет сам принимать решения, слушать и слышать самого себя. Искать ответы на все свои вопросы, быть верным самому себе, идти своим путем. А главное — поймет, кто он и чего хочет в этой жизни.

5. Женское и мужское

Важно и понимание различий мужчин и женщин, и обучение их разным искусствам — кому что в жизни более полезным окажется. Мальчика ведь тоже можно учить готовить: тогда он может поваром стать или жену иногда баловать. Но, если он будет уметь варить, кроить и гладить, но при этом не сможет ни гвоздя забить, ни денег заработать, ни защитить любимую, легко ли ему будет?

То же самое с девочками: можно научить и их чинить краны водопроводные и полки навешивать. Но если они все это будут делать сами — что останется мужьям? И что, если они все это будут делать отлично, а вот готовить с любовью — так и не научатся? Поэтому стоит девочек воспитывать как будущих женщин, жен и матерей, а мальчиков — как мужчин, мужей и отцов. С самого раннего возраста. Что в дальнейшем сильно упростит им жизнь, в том числе семейную.

Если вернуться к славянам, то у них для девочек и мальчиков были разными возрастные обряды. Так, мальчика в три года впервые сажали на коня, а девочке — впервые вдевали сережки. В семь лет мальчиков «подпоясывали», а девочек — «закосычивали». А в четырнадцать и тех и других испытывали — но в различных сферах. Мальчиков проверяли на силу мужскую, а девочек — на женскую ловкость. И у каждого обряда был свой глубинный смысл, развивающий в женщинах — женское, а в мужчинах — мужское.

Воспитание мужественности и женственности в детях имеет и еще один крайне важный аспект: это обучение взаимоотношениям между полами. И как, скажите, подступиться к этому вопросу без духовной основы, без представлений о нравственности, семье и браке? Если этого фундамента нет, то все сводится к физиологическим урокам с крайне удивляющими детей подробностями. Конечно, знание устройства собственного тела и механизма наступления беременности важно в определенном возрасте, но без духовной основы оно развращает души детей!

Не случайно в книге «Разговор с молодым директором школы» известный народный педагог Василий Сухомлинский пишет:

> «Чтобы предотвратить беды и ошибки семейного воспитания, надо уже в стенах школы готовить юношей и девушек быть мужем и женой, матерью и отцом своих детей. Вступая в брак, юноша и девушка во многих случаях не имеют понятия о той сложной, тонкой

культуре взаимоотношений, которых требует жизнь в браке. Им надо глубоко осмыслить, почувствовать, что жить в браке, жить изо дня в день вместе, в одной комнате, не в счастливые часы свиданий, а всю жизнь — это не только радость, счастье, но и огромный труд — духовный труд, напряжение и вместе с тем расцвет духовных сил».

6. Почитание старших

Любая культура так или иначе строится на почитании старших: родителей, предков, учителей. Младшие уважают старших, старшие дают покровительство младшим. И все на своих местах. Тогда в семье младшие могут быть защищены, старшим проще справляться со своими обязанностями.

Изучение своих корней, уважение к своим предкам, к своим родителям — так дерево нашего рода может вырасти большим и сильным. Если же мы всех осуждаем, со всеми что-то делим, то род превратится в маленький росточек — слабый, неустойчивый к внешним воздействиям.

И единственный способ научить детей почитать старших, то есть нас, — самим начать почитать своих старших. Для жены таким старшим будет муж. Этот пример у детей перед глазами каждый день. Если жена мужа не слушается, то и дети никого не слушаются. А кроме того, для них показательны наши отношения с нашими родителями и родителями мужа. Как бы и что ни происходило, но, если мы можем сохранить уважение и не говорить о них гадости, не осуждать их и не считать, мягко говоря, странными, тем самым мы подаем детям важный сигнал: «мы почитаем своих старших, это правильно». Церемонии и молитвы за ушедших предков, создание генеалогического древа, обсуждение с детьми наших корней.

Только так и можно добиться уважения от своих детей. Только так. А без этого уважения и принятия нашего старшинства отношения не смогут быть гармоничными. Дети будут с нами спорить, бороться, игнорировать, стыдиться. Разве это сделает кого-то из нас счастливее?

7. Развить в ребенке то, что в него уже вложено

Каждый ребенок рождается уже со своим призванием и складом характера. Он уже изначально относится к одной из

четырех «варн» (учителя, руководители, торговцы и мастера). Просто мы не сразу это видим и понимаем. А ведь достаточно просто понаблюдать. Чтобы понять и помочь ему развить то, что в нем уже есть. Оно ведь там не просто так, и его не выбросишь и не скроешь.

Например, наш второй сын сходит с ума по оружию. Мы никогда не покупали никаких мечей и пистолетов старшему сыну, потому как это его до сих пор не интересует. Даня у нас любит книги. А Матвей другой. Он — рыцарь. Он сам так решил. Первый меч мы случайно купили ему где-то, и он вечером лег с ним спать. Хотя как можно обнимать во сне меч, да?

И главное для меня, что он видит обязанности рыцаря очень точно. Защищать, спасать, оберегать, заботиться. Маму. Братиков. Девочек. Животных. Как-то пришел с площадки с папой и гордо рассказал, как защищал девочку. Мальчик ее обижал, дергал за волосы, а Матвей защищал. Потому что девочек обижать нельзя. Он сам это откуда-то знает.

Я не читаю ему об этом лекций и нотаций, он видит пример, как папа защищает маму (в том числе от детей). Не пытаюсь насильно прививать что-то. Но всегда и во всем проявляется его природа. Природа воина. Воина, который защищает слабых. Поэтому он увлеченно смотрит со мной «Махабхарату» и обожает Бхиму и Арджуну — двух главных воинов. А меня это и радует — ведь «Махабхарата» не только о войне. Она дает мне возможность ответить ему и на глубокие жизненные вопросы.

Я уверена, что, если родители перестанут пытаться что-то свое и очень важное внедрить в ребенка и начнут просто его слушать, отмечать его особенности и следовать за его природой, все увидят и поймут. И помогут.

8. Не запреты, а взаимосвязи

Проще всего сказать — «не трогай» и «не лезь». Но получит ли тогда ребенок опыт? Поймет, почему не надо лезть? Я помню, как я впервые пожарила сама себе яичницу. Я была уверена, что, как только выключишь печку, сковорода сразу станет теплой. И вот я взяла за чугунную ручку раскаленную сковороду… дальше вы понимаете.

То есть я знала, что нельзя трогать горячие сковороды, которые стоят на печке у мамы. А дальше — опыта не было. Результатом стал ожог ладони, который меня научил наконец. То же самое происходит и во взрослой жизни. Мама и папа говорят «Не делай так», не объясняя почему. Просто, мол, выйдет «не

очень» и все. Приходится ребенку на эти грабли таки залезть, чтобы понять, почему же нельзя.

Это не о том, что нужно все разрешать ребенку. А о том, чтобы позволять ему получать опыт и объяснять смысл наших запретов. И вообще лучше пореже употреблять это страшное слово «нельзя». В детях, а особенно в мальчиках, оно рождает только бунт, сопротивление и желание залезть туда, куда не просят.

Мой муж с пяти лет пробовал держать острый топор и рубить дрова. И сейчас он также старается позволить детям получить опыт везде, где это возможно. Забить гвоздь в четыре года и впервые попасть по пальцу молотком? Уже проходили. Самому резать себе яблоки и порезать палец? Тоже было. Залезть высоко и не найти возможности слезть или упасть оттуда? Неоднократно. И один такой эпизод опыта работает лучше, чем сто пятьдесят нотаций на тему «нельзя».

Это требует большей внимательности родителей и большей внутренней силы — позволить ребенку получить иногда болезненный опыт. Это и о том, что нужно подробно рассказывать ребенку о последствиях. Не просто запрещать курить и выпивать, а объяснять, как это влияет на организм.

Дети не самоубийцы и не глупцы. Рисковать своей жизнью просто так они не будут. Если им понятно, что впереди их не ждет ничего хорошего, они пойдут другой дорогой. А если они все-таки идут вперед, значит, их там что-то манит, и этот опыт получить нужно. Может быть, это на самом деле важный опыт, просто мы за них слишком переживаем? Но стоит ли своими переживаниями связывать детей и их любознательность по рукам и ногам?

9. Вера в возможности ребенка

Если мы сами в своих детей не верим, если мы сами их не поддерживаем, тогда кто и как это сделает за нас? Критика, запреты, осуждения, поиск ошибок: такая тактика наших родителей не сделала нас здоровее и сильнее. Это не помогло нам строить гармоничные отношения, искать возможности и оставаться в позитивном состоянии. Точно так же это не поможет и нашим детям.

И, наоборот, поддержки никогда не бывает много. И так здорово, когда в тебя верят, что бы ты ни делал. Миллиардер, создатель компании Virgin Ричард Брэнсон всегда говорит, что единственная причина его успеха — это его мама. Она верила во

все его проекты, даже те, что казались глупыми и невыгодными.

Как вам такой фундамент? И как изменилась бы ваша жизнь, если бы все это вы знали и понимали с детства, впитали бы это с молоком матери? Хотели бы вы, чтобы все это было для вас естественным ощущением мира? Я бы очень хотела. И очень постараюсь сделать так, чтобы мои дети именно так мир и понимали.

Духовное воспитание — это когда мы видим в нашем ребенке душу, а значит — частичку Бога. И этой маленькой частичке в пока еще детском теле мы помогаем получить нужный ей опыт, оберегая ее от лишних травм. Если мы сможем смотреть на своих детей так, мы легко научимся и уважать их, и договариваться с ними, и отпускать их. Мы поймем, что дети — это не мы сами и не наша собственность. Что они не глина, из которой мы лепим то, что хотим. Они — маленькие семечки, в каждом из которых уже заложено их будущее.

> «Ваши дети вам не принадлежат. Они сыновья и дочери самой жизни. Они рождаются вами, но они — не вы, и, хотя они с вами, они не принадлежат вам. Вы можете отдавать им свою любовь, но не мысли, потому что у них — свои мысли. Они — ваша плоть, но не душа, потому что их души живут в завтрашнем дне, который вам недоступен, даже в ваших мечтах. Вы можете стремиться быть похожими на них, но не пытайтесь делать их похожими на себя, потому что у жизни нет обратного хода в прошлое. Вы — лук, а ваши дети — стрелы, выпускаемые из этого лука. Лучник видит цель где-то по пути в бесконечность, и он сгибает вас своей властью, чтобы его стрелы могли лететь стремительно и далеко. Так принимайте же волю лучника с радостью, потому что он, любя летящую стрелу, любит и лук, который держит в своих руках».
>
> *Халил Джебран*

Духовное воспитание — это не нотации. Это когда мы сами меняемся, и дети это видят. Когда мы учимся быть гибче, подобно этому луку, для того чтобы они могли стать счастливее. Мы не пресмыкаемся перед ними и не сажаем их себе на шею. Мы готовим их к самостоятельной жизни: без нас. Готовим их быть достойными людьми на этой планете, которые смогут сделать много хорошего.

Мы растим их как цветы: щедро поливаем и дарим солнечный свет, удобряем, отгоняем вредителей и пропалываем сорняки. Мы

словно садовники, но от нас не зависит то, что вырастет. Скорее, мы влияем на то, каким это вырастет. Даст ли плоды и цветы, будет ли растение здоровым и полным сил, сможет ли затем жить среди других растений. И именно духовное воспитание выполняет эту функцию. Только оно и может защитить наших детей, сделать их счастливыми и успокоить наши сердца. Ведь что может быть важнее счастья?

Самое главное — это ваша личная цель в жизни, ваше личное стремление к духовному развитию. Без этого все остальное не имеет смысла. Дети растут по образу и подобию. Если вы духовно развиваетесь, то и они будут получать такой опыт. А что они потом с этим сделают — это уже их выбор.

Плоды духовного воспитания

Мой стаж на детских площадках — почти десять лет. И скажу честно: я их не люблю. Если есть возможность погулять в другом месте — я выберу парк или сквер. Не хочется видеть и слышать лишний раз, как божественные детки с помощью родителей превращаются в закомплексованных и печальных малышей. Да и наши дети больше радуются встрече с природой, чем горкам и качелям.

Я видела разных деток: и обычных, и особенных, и из состоятельных семей, и из малообеспеченных. Детей разных стран и народностей. Разных стран мира. И часто мне казалось, что дети ведут себя очень жестоко. В разной степени. Они не одобряют тех, кто от них отличается. Придумывают клички, дразнят тех, кто не может им ответить. Отбирают у малышей игрушки, дерутся…

При этом я точно знаю, что внутри мы все одинаковы — мы хотим и умеем любить с раннего детства. Но вот ведем мы себя по-разному. В силу воспитания, привычек, норм общества… Всегда казалось, что детская жестокость — это естественно, что это норма для детишек. Я помню и свой детский сад, где всех, кто отличался от толпы, мучили. Дразнили, били, обижали. В школе это продолжалось. На площадках усугублялось. Так, однажды дети постарше сбросили меня с горки. Потому что я — девочка, а горка — только для мальчиков. Мне было лет шесть. Я также помню, как доставали мою подругу, которая была чуть крупнее остальных деток, — и сколько комплексов в ней это порождало. Или одноклассницу, которую за высокий рост обзывали «Палкой». Обзывали тех, кто носил очки, тех, кто стеснялся, тех, кто заикался…

Клички были и у учителей: «Страус», «Очкастая», «Жирная»,

«Крыса»… Добрые такие прозвища. Хотя были и те, кого мы уважали, кого любили. Мы чувствовали от них заботу и любовь — и тянулись к ним. Но таких было очень мало… И я всегда думала, что это норма. Что так ведут себя все дети — всех стран. Я ведь видела такое и в Италии, где итальянские малыши смеются над иностранцами. И на Шри-Ланке, где дети шепчутся за спиной друг друга. И в Китае — где у многих даже в пять лет слишком серьезное и жесткое выражение лица.

Но в одном месте я всегда с радостью иду на площадку. И наши дети тоже с радостью бегут туда. Потому что на этой площадке другая обстановка: на ней как будто дети с других планет. Это дети из вайшнавских семей. Но пусть вас это не смущает: разговор не о религии, а о воспитании. Наверняка нечто похожее можно найти и в христианских (истинно верующих) семьях, и в мусульманских, и в буддийских. Просто мне такое пока нигде больше не встречалось. Особенно в такой концентрации.

Что в них особенного? О чем они общаются? О Боге. О чем они смотрят мультфильмы? О Боге. О чем их игры? О Боге. Вот, сзади меня идут две дамы лет семи-восьми. Говорю «дамы», потому что одеты они в прекрасные длинные платья, их длинные косы уложены вокруг головы и прикрыты платком. О чем же они так эмоционально беседуют?

— Ну как ты не понимаешь, мы же души! Мы не тела, мы вечные! И мы все принадлежим Богу!

— Но ведь и мама тоже, мама ведь тоже Богу принадлежит!

Они играют и в обычные детские игры. Без агрессии и насилия. Без особых соревнований. Например, в прятки или салки. В футбол — без счета. Иной раз они нарисуют не только Господа, но и кошечку с собачкой. Они также играют в «Выше ноги от земли» и в какую-то «Сову» — к своему стыду, такой игры не знаю.

Девочки — почти все — в длинных юбках. С младенчества. И это не мешает им ни бегать, ни лазить. Даже наоборот: в длинной юбке не страшно залезть на самый верх — никто ничего не увидит. Так они привыкают, что в юбке можно делать все. С младых ногтей. Они учатся и носить украшения, и надевать сари — я была просто без ума от одной трехлетней леди в голубом сари. Настолько умеючи она драпирует складки и придерживает подол, надевает платок… В три года! Ее руки раскрашены хной, а не лаком для ногтей.

Почти все детки — вегетарианцы с рождения. Может быть,

поэтому нет места агрессии в их играх? Поэтому нет драк и ссор? Конечно, они плачут — когда кто-то упадет или малыши не поделят игрушку. Они не всегда находят общий язык — но почему-то в этом нет жестокости. Нет этого стремления высмеять всех, кто не такой, как они. Нет постоянного рева и разборок. Хотя детей на площадке очень много: несколько сотен, если не больше, тем более что они постоянно меняются, одни уходят, другие приходят…

Еще один диалог — двух мальчиков лет десяти:

— А ты кем будешь, когда вырастешь?

— Я буду людям служить. Помогать им, чтобы мир лучше становился. А то ведь Кали-юга, день ото дня все труднее и труднее жить. Люди уже голые по улицам ходят, пьют.

— А я буду с алкоголизмом бороться. Чтобы люди осознаннее были, буду рассказывать всем правду.

Почему-то ни один из них не сказал о том, что будет работать там, где больше платят. Или там, где престижнее. Или там, куда папа отправит. Это так отличается от разговоров на обычной площадке — про зарплаты и машины…

В семьях, где присутствует духовное воспитание, другое отношение к детям. К деткам обычно очень терпимы: например, на вайшнавских фестивалях они могут ходить с родителями на семинары — и немного шуметь (до пяти лет). И при этом вы не встретите осуждающих взглядов. Никто на вас не будет шикать и не станет требовать срочно выйти. Поэтому очень много тех, кто приезжает на такие фестивали с детьми. У кого-то дети рисуют и лепят, у кого-то кушают мамино молочко, у кого-то ползают. И это в порядке вещей. Те, кому детки мешают, садятся чуть подальше. И все.

Дети постарше практически полностью самостоятельны. Они бегают по территории, играют в свои игры, сами могут взять себе еду с общего стола — пока родители учатся. Но, что меня больше всего поразило, я встретила много мам, которые вообще не попадают на семинары. У кого-то детей много, у кого-то они очень шумные и активные. Но ни одна из них не делала лица обреченной жертвы, которую чего-то лишили или чего-то недодали. Ведь дети — не «помеха» и не «спиногрызы». Материнство — это служение другому человеку. Отдавать себя целиком, без остатка и сожаления. Бескорыстно. С любовью.

У таких деток есть и обычные для детей потребности: потребность во внимании и потребность в том, чтобы делать что-то очень хорошо… но энергия в этом другая.

В чем же главная особенность этих малышей? Может быть, в том, что на главные вопросы они уже получили свои ответы? В том, что они знают смысл жизни и то, откуда они появились? В том, что они видят, как надо жить, на примере своих родителей?

И снова маленькая встреча на площадке… Разговор мамы и дочки лет четырех:

— Радха, ты о чем сегодня молилась? Ты была так сосредоточена!

— Ну, мамуля, я просила Бога дать мне хорошего мужа — как папа. Сильного, и чтобы он тоже был преданный. Чтобы я могла быть дома, петь, танцевать и воспитывать детей.

А может быть, их родители просто знают, зачем живут сами, не навешивая лишнего на детей и не мешая им развиваться? Бесполезно детям рассказывать, как надо жить. Им надо это показывать на своем примере. У курящих родителей дети начинают курить с вероятностью в 90 %. Дети пьющих родителей начинают пить. Те, кто видел развод своих родителей, увеличивают вероятность развода в своей жизни до 80 %!

Лишь единицы могут идти против таких примеров, впитанных с молоком матери. Для этого нужна огромная сила воли, большая разумность и осознанность, которая обычно созревает годам к 30, когда дров наломано уже много.

Я теперь понимаю, что дети — это просто отражение общества. Если люди наполнены жадностью и завистью, их сердца становятся очень жестокими. И такими же вырастут дети. Им будет казаться, что мир — это океан боли. Выжить в нем можно, только если постоянно бороться. С другими людьми. Принцип выигрыша любой ценой, победы любой ценой настолько пронзил нашу жизнь, что мы уже не замечаем этого.

У нас в доме часто бывает столько ненужных вещей, которые для кого-то очень важны. Но разве мы отдаем и делимся? Ведь нам никто ничего не давал — почему мы должны делиться, правда? Вся наша жизнь — это гонка. В фильме «Три идиота» директор колледжа учит студентов тому, что запомнят только первого. Второй никому не нужен и не интересен. Поэтому нужно быть первыми во всем. Стремиться побеждать. К чему приводит такое соревнование? К ссорам между учениками, самоубийствам, семейным трагедиям… Сердца детей привыкают ненавидеть, завидовать и злиться. И лишь только сердце того, кто мыслит иначе, остается чистым. Именно он и становится лучшим — хотя даже не пытается победить любой ценой.

Именно это я и вижу в вайшнавских детках. Это светлые

лучики надежды на то, что мир изменится и станет лучше, когда родители начнут меняться сами.

Конечно, не все такие. Есть и те, кто заброшен родителями ради «духовного прогресса», есть и те, кто создает конфликты и постоянно в них участвует. Но все же при таком скоплении детей в одном месте практически отсутствующие драки и ссоры — это уже показатель. Сразу хочется понять, как общаются с ними родители, какие книги читают, чему учат.

И еще один диалог… Девочкам лет по 12:

> — Представляешь, в моей школе есть девочки, которые носят короткие платья, они курят и ужасно себя ведут. Мне так их жалко — я пробовала с ними поговорить. О Боге и о чистоте… Но они меня не слушают: говорят, что я дура и многое упускаю в жизни.
>
> — Наверное, они не преданные, и им родители ничего не объяснили…
>
> — Жаль, потому что девочки очень хорошие, просто не в ту сторону идут. Я каждое утро молюсь за них: может быть, Господь поможет им!

Я знаю примеры христианских семей, где дети уже в три-четыре года читают молитвы перед едой и перед сном. Семьи, где каждую неделю с рождения детей носят на причастие, а став чуть старше, они сами осознанно идут на исповедь. Я помню еврейский детский садик, в который почти год ходил наш старший сын, как там общались с детьми, как им рассказывали о Боге, как им прививали традиции без давления и насилия. Там царила особая атмосфера, минимум конфликтов, максимум любви. Родители, приходившие за детьми, выглядели расслабленными и счастливыми, дети активно участвовали во всех постановках на религиозные темы.

Я не сталкивалась близко с мусульманскими или буддистскими семьями, но я уверена, что там — то же самое. Где есть духовная основа, традиция, воспитание любви к Богу — результат один и тот же. Совсем другие дети. Не важно, какой религии придерживаются родители, если они не фанатики и не истязают с младенчества детей догмами, а на своем примере учат любви, состраданию, терпению — результат будет другой.

Можно представить, что детские годы с духовно развивающимися родителями — это складной парашют, которым вы снабжаете своего малыша. И, если он попадет в трудную ситуацию в будущем, этот парашют может ему здорово пригодиться. Не стоит рассчитывать, что ребенок всегда будет делать так, как вы его научили. У него останется право выбора. А

вы — все возможное уже сделали, останется только молиться.

Духовное воспитание — это лишь начало нашей родительской трансформации. Только начало нашего пути. Нам еще предстоит научиться отпускать детей во взрослую жизнь, доверяя их Богу. И молиться. Молиться за своих взрослых детей. Верить и продолжать их вдохновлять своим примером до самых последних дней:

> «Мы можем дать только то, что у нас есть. И если у нас нет определенного отношения к себе, мы не можем иметь этого отношения к другим. Без уважения к себе мы других не уважаем; без любви к себе — правильно понятой — мы не можем любить других».
>
> *Митрополит Антоний Сурожский*

Непростая работа, правда? Кто бы нам сказал об этом, когда мы так хотели ребенка! Но это правда стоит того. Дети — это все-таки отличная мотивация для того, чтобы начать наконец-то жить своей жизнью и духовно развиваться.

Практическое задание. Возможности духовного воспитания

Как же духовное воспитание дается? Попробуйте читать своим детям священные писания (есть очень много адаптированных для детей версий), смотреть с ними мультфильмы и фильмы о святых, а не о супергероях, рассказывать им сказки с воспитательным смыслом (почти все народные сказки таковы). Кроме того, вы можете найти воскресную школу для ваших детей, церковный хор или еще какие-то дополнительные занятия в духовной сфере. Найдите то, что подходит вам, — и пробуйте!

Глава 7. Приобщение детей к духовной жизни

Я часто говорю о том, как важно с детства говорить с детьми о Боге, прививать им духовное знание. Но бывают очень усердные в этом родители, чересчур. Вера — очень тонкая субстанция, так легко поломать что-то внутри у ребенка и внушить отвращение к духовному.

Наша задача — детей заинтересовать, воодушевить, а не задавить все-таки. Я знаю случаи, когда дети из очень религиозных семей становятся атеистами: хороший пример — Брэд Питт, а еще можно вспомнить Сталина, которого мама

отправила учиться в семинарию (что было дальше, мы знаем). Знаю, как детей Богом с детства запугивают, заставляют совершать множество ритуалов вне зависимости от желания или нежелания самого ребенка. Приведет ли это к чему-то хорошему?

Иной раз мы забываем, что главное — ненавязчивость и собственный пример. И начинаем детей муштровать, заставлять, не пытаясь даже заинтересовать и ответить на их вопросы. А вопросы они задают нелегкие. Матвей в шесть лет уже спрашивает, почему Бог некоторым людям не дает ручки и ножки, почему у некоторых детей нет родителей, почему люди едят животных, куда деваются умершие люди и так далее. Вопросы неудобные, глубоко на них ответить не выйдет — не поймет пока еще, но и отмахнуться тоже не получится. Приходится и слова выбирать, и образы.

Помню и мальчика, который кричал на бабушку: «Ну и где твой Бог? Почему мой кот умер? Нет никакого Бога!» И бабушка не могла найти, что ему сказать. Ведь мы и сами себе иной раз объяснить не можем, где Бог и в чем он проявляется, если дети болеют, умирают, хорошие люди постоянно испытывают нужду, а разные непорядочные товарищи — живут лучше всех. Мы сами не обладаем достаточным знанием и пониманием, поэтому и детям объяснить толком не можем. Вариант «ты просто верь» не работает. Или работает очень недолго.

Пока я сама себе уверенно не могу ответить на вопросы:

• Кто я?
• Кто такой Бог?
• Какие у нас отношения?
• Каковы законы этого мира?
• В чем мой долг?
• В чем смысл ритуалов и правил?
• И зачем все это нужно?

Пока у меня внутри нет четкой и ясной картины реальности, основанной на духовной платформе, я своим детям дать не смогу ничего, даже если буду заставлять их кланяться и молиться. Если же родители обладают мудростью, чуткостью и способны научить детей видеть Бога во всем, научить жить по совести и дать им духовное знание в доступной форме — это ли не главный подарок для них?

В нашей семье мы стараемся детей не заставлять и не мучить предписаниями, правилами. Помню, на фестивале «Благость» во время экадаши (день, когда держат пост на зернобобовые) сижу с мальчишками в кафе. Так как еда для них в основной столовой непривычная, они ее игнорировали. А вот в кафе радостно ели вегетарианские сосиски в тесте, бутерброды, пиццы и многое

другое. Конечно, по большей части мучное. Так вот, в экадаши обед для детей прошел мимо, и мы пошли в кафе. Взяли обычный набор из сыра и пиццы, сидим. Они едят, я пью воду. И тут подбегает женщина: «Вы что делаете! Сегодня же экадаши!»

Матвей аж встрепенулся: мол, мама, мы преступление какое-то совершили? А я спокойно ей сказала «Да, сегодня экадаши, а они — дети». И мы продолжили свою трапезу. Место, время, обстоятельства. И без фанатизма!

Если сейчас у меня нет возможности готовить им то, что они любят, почему я должна морить их голодом ради идеи? Тем более что до семи-восьми лет дети могут и не поститься в этот день, для них ничего не изменится. Пост, как и все остальное, должен быть их личной инициативой, с пониманием, зачем им это надо.

Иной раз наши дети не хотят идти в храм. Ну, всякое бывает: нет настроения, заняты другим. Можно заставить насильно. Можно подкупить. Можно договориться. А можно и не идти вовсе. Мы с мужем часто ходим по очереди, по одному. Или частями. Потому что не всем детям это по душе прямо сейчас. В краткосрочной перспективе можно и заставить. А в долгосрочной — какие плоды это принесет?

Помню, одна девочка рассказывала, как в детстве жутко боялась причастия, куда ее водила бабушка. Священник был грозным, люди напряженными, ей было совсем не вкусно, не интересно, она не понимала, зачем ей это надо. Просто надо и все. Плакала, просила оставить ее дома, но бабушка ее не слушала. Потом, мол, «спасибо» скажешь. До сих пор она на причастие не ходит. Ей становится в этот момент нехорошо. Все что угодно, только не это.

Есть другие истории, которые девушки рассказывали в комментариях в моем «Инстаграме»:

> «Мне все детство религиозная мама твердила: „Где твой страх Божий?!“, „У тебя что, страха Божьего нет?!“ Теперь очень тяжело поверить в то, что с Богом могут быть какие-то теплые, дружеские отношения, потому что у меня есть страх (естественно, столько лет же пугали им) и постоянное опасение наказания за все мои прегрешения».
>
> «Меня в детстве крестили, даже и не знаю зачем, семья не слишком религиозная и духовная. А лет в девять у меня случился инцидент в церкви, так я до сих пор с опаской туда захожу, только если при мне платок, юбка в пол, все прикрыто и вспомнила, как правильно креститься (как раз из-за того, что я не той рукой

крестилась, меня чуть анафеме моя тетя не предала). Сейчас с мужем практикуем вайшнавизм, но родителям моим не говорим, а то точно анафемы не избежать».

«Мама ударилась в веру (по-другому не скажешь), когда они разводились с отцом и ей нужно было хоть какое-то утешение. Мама отбила у нас с братом желание ходить в церковь просто напрочь, так как заставляла и молиться, и поститься, чуть что — кричала, какие мы грешники и попадем в ад. В итоге съехала от мамы в 19 лет, был период моего загула, я не постилась и не молилась, вела очень распутный образ жизни, как будто маме в отместку, в церковь ходила только к звону (я звонарем была) просто потому, что любила колокола, позвоню и уйду, так достаточно долго продолжалось, и лишь три года назад (мне было 24) я переехала в другой город, к отцу, и заново стала познавать Бога, молиться уже не из-под палки, а сама, ходить на исповедь и причастие (особенно когда была беременной, я чувствовала, как малышке внутри комфортно на службах). Дочку мы окрестили в два месяца, в церкви ей нравится, ходим не каждые выходные, но теперь службы в радость. Верить нельзя заставлять. Веру нужно дарить с любовью!»

Мы с мужем стараемся найти в приобщении к духовному миру то, что точно понравится детям, заинтересовать их через то, что для них близко. Это бывает непросто, но того стоит. И даже в паломничествах учитываем их интересы и потребности, корректируя собственные амбиции и желания. Хотя так хочется и туда, и сюда, и такую аскезу совершить, и такое благословение получить. Но вовремя себя останавливаем.

Главное в любой религии — это развить любовь к Богу. Именно это, а не исполнение миллионов ритуалов, правил и всего остального. Ритуалы без любви внутри — не имеют смысла. Если держать это в голове — будет проще. По отношению и к детям, и к самим себе.

Когда у нас дети появляются, а мы все такие «духовно развитые», то можем попасть в ловушку. Нам может показаться, что дети нам мешают, мы можем искать способы их куда-то деть, чтобы не мешали, злиться на них, если они не вовремя просыпаются, засыпают, плачут. Если они не хотят ходить на лекции и орут там. Если им неинтересно там, где интересно нам. Иной раз дети таких верующих растут, как трава, пока родители усиленно пытаются «прогрессировать». Но в чем тут прогресс? Бог

дал тебе человека, чтобы ты о нем заботилась, он в тебе нуждается, а для тебя книжки и ритуалы важнее? Что в этом духовного? Станут ли такие дети духовно развитыми? Ведь родители-то «прогрессировали»? Или возненавидят все то, ради чего их в детские годы бросали, игнорировали и ругали?

Иной раз наши дети не дают и свободной минутки на то, чтобы книгу почитать или молитву. Иногда это даже раздражает, ведь у меня есть и другие обязанности! В этом случае я вспоминаю слова одной хорошей женщины: «Служение детям с любовью — это и есть служение Богу. Они как маленькие божества, в которых нужно многое вложить, но и Господь это служение принимает на свой счет». Тогда мне сразу становится легче. Намного. Пока дети маленькие, многое в нашей личной практике может меняться. Главное, чтобы оставалась любовь. И к детям, и к Господу.

По моему личному убеждению, и веру за ребенка выбирать не стоит. Потому что, когда он вырастет, он может захотеть сделать иной выбор. И, кстати, изначально крестили только взрослых людей, которые сами этого хотели. Вспомним, и во сколько крестился сам Иисус. Тогда и верующие были настоящие, а не номинальные. Они осознанно выбирали свой путь и соглашались с его ограничениями и правилами.

Есть разные очистительные ритуалы во всех религиях для детей, но не стоит считать, что ребенок и впредь должен идти той же дорогой к Богу, что и вы сами. Хотя тут, конечно, каждый из родителей решает сам. Можно крестить детей, главное — не думать, что после этого они обязательно будут христианами.

В современном мире люди выбирают веру сердцем, а не исходя из опыта родителей. Все больше семей, в которых их члены относят себя к разным религиям. Папа, например, мусульманин, мама христианка, а дети в итоге могут стать вообще буддистами или вайшнавами.

Если же у родителей есть сектантское настроение а-ля «только наша вера и никаких гвоздей», у ребенка обычно выбора два: стать атеистом или порвать отношения с родителями. Таких примеров много. И многие боятся родителям о своем выборе рассказать, поделиться, потому что встретить могут только агрессию. А это очень больно, когда близкие люди всячески мешают тебе идти туда, куда зовет сердце. Таким фанатичным настроем мы не укрепляем духовный путь наших детей, а разрушаем его.

Совсем иначе строятся отношения, когда мама и папа никого не заставляют, но сами активно идут в сторону духовного развития. Если они при этом счастливы и детей не мучают

«духовностью», дети сами захотят узнать и понять как и что. Им становится это интересно, они также хотят стать частью этого опыта, важного для папы и мамы, светлого и чистого. Особенно если детей в семье любят, не считают их обузой. В конце концов, все святые и глубоко верующие люди пришли именно из семей, они тоже были чьими-то детьми.

И я знаю примеры таких семей: когда ребенок духовно продвигается только потому, что родители сами посвятили свою жизнь Богу. Он смотрит на то, как горят их глаза, получает много любви и заботы, видит их по-настоящему счастливыми даже в трудностях, слушает с радостью наполненные смыслом рассказы и истории, и ему хочется тоже быть таким же счастливым.

Только так — своим примером и без насилия — можно ребенка приобщить к высокому. Иного пути нет. И за родителей это никто не сделает. Разве что ребенок вырастет без знаний о Боге и однажды ему просто повезет, что он с этим знанием столкнется и заинтересуется им. А если нет? Стоит ли на это делать ставку и можно ли так рисковать?

Резюме

Эрих Фромм сказал: «Мы обучаем знаниям, но упускаем самый важный для развития человека вид обучения: то обучение, которое может происходить только благодаря простому присутствию зрелой, любящей личности». Я глубоко убеждена, что базис для полноценного воспитания и образования ребенка — это семья, в идеале — полная. Это тот фактор, который был решительно недооценен в последние десятилетия. Каких только экспериментов не ставили за последний век в вопросах воспитания детей: начиная от коммунистических попыток воспитания «сынов полка», заканчивая современными методами, используемыми повсеместно в скандинавских странах, где роль родителей в этом процессе нивелируется, где считается, что ребенка может воспитать общество. Но, если отец и мать ребенка не участвуют в воспитании сыновей и дочерей активно, те лишаются платформы, почвы под ногами.

Каким бы передовым ни был сад и какой элитарной ни была бы школа, ничто не заменит ребенку родительского примера, родительского участия в его судьбе. Наша с вами задача как родителей состоит в том, чтобы вернуть наконец ответственность за воспитание и образование наших детей в свои руки. Не бойтесь, что эта ноша окажется для вас непосильной: было бы желание. Если у вас есть четкое понимание, чего вы хотите добиться, если у вас есть цель, маяк, ориентир — то все получится.

Почему роль семьи в воспитании и образовании так важна? Потому что только в семье закладываются глубочайшие нравственные структуры личности, представления о мире, о добре и зле, о чести и совести. Честь и совесть: какие хорошие и позабытые современной образовательной системой слова. И только лишь потом, когда эти структуры в ребенка заложены, на них можно наслаивать все что угодно: хоть квантовую физику, хоть интегралы, хоть анатомию, хоть искусство эпохи Ренессанса. А без базы все это будет для вашего ребенка лишь пустым звуком: красиво, но внутри — «дзынь».

Есть очень интересная книга Ольги Муравьевой «Как воспитывали русского дворянина». В этой книге она приводит интересную историю, рассказанную ей самой очевидцами событий, мне она очень понравилась:

> «В конце 1940-х годов на одной из постоянных баз геологических экспедиций был исключительно грязный

общественный туалет. Но, разумеется, не это привычное для всех обстоятельство привлекало общее внимание, а то, что на базу в составе одной из экспедиций должен был приехать потомок древнего княжеского рода. „Мы-то ладно, потерпим, — шутили геологи, — но что будет делать Его светлость?!“ „Его светлость“, приехав, сделал то, что многих обескуражило: спокойно взял ведро с водой, швабру и аккуратно вымыл загаженную уборную… Это и был поступок истинного аристократа, твердо знающего, что убирать грязь — не стыдно, стыдно жить в грязи».

Так что же важнее: форма или содержание? Здесь есть о чем подумать, ведь верно?

Часть VII. О самом главном

Глава 1. О любви к детям

Эта часть книги не случайно называется «О самом главном». Ведь самое главное, что мы можем подарить нашим детям, — это любовь. Без этой составляющей никакие проверенные временем системы воспитания не сработают, а вместе с ней, наоборот, даже самые грубые педагогические ошибки родителей могут не причинить ребенку никакого вреда. Любовь к детям — это действительно именно тот компас, которому должны следовать отцы и матери.

Но что значит «любить»? Дарить много игрушек, кормить четыре раза в день здоровой пищей, водить в лучшую школу или обнимать по восемь раз в день? Кто скажет, как правильно? Об этих правилах столько книг написано умных, читать — не перечитать….

У меня уже четыре ребенка. Пока четыре. И я не идеальная мать. Иногда у нас на ужин мороженое. Частенько я не могу найти им одинаковые носки. Бывает — раздражаюсь, ругаюсь, наказываю. Не вожу в школу и детский сад. Не учу их специально иностранным языкам и живописи… Не повезло им с мамой: попалась «ехидна», которая разрешает не мыть руки и валяться в песке, самостоятельно по утрам добывать еду из холодильника и перед сном не читает книг.

И что же тогда такое эта самая любовь к детям? Это ли то чувство, которое захлестывает с головой, когда они сладко спят? Или то, которое распирает, когда они делают что-то потрясающее? Или то, которое заставляет умиляться всякой мелочи? Или это желание дать им все лучшее, открыть дорогу в мир?

Та же Библия дает нам очень четкое определение того, что представляет собой это прекрасное чувство — Любовь. Возможно, многие из вас уже встречали эту цитату неоднократно и знают ее, но чаще всего ее используют в контексте рассуждений о любви между мужчиной и женщиной, а я предлагаю подумать об этих словах в контексте любви родительской, материнской, ведь в Ведах сказано, что именно такая любовь наиболее близка к любви божественной. Вот эти слова:

> «Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все

переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится».

1 Кор. 13: 4–8

Действительно, именно родительская любовь чаще и дольше других всегда надеется, все переносит, не ищет своего блага, долготерпит, милосердствует. Но все ли мы можем любить так, как заповедано нам Богом? Не раздражаться, не мыслить зла, все переносить? Или для нас жизнь лишь создает возможность, чтобы научиться любить так — через наших детей? И тогда вся наша жизнь — это только дорога?

На пути становления материнской любви меня ждало множество разочарований. Да, я жутко хотела быть «правильной мамой» десять лет назад и все делала по науке. Старший ребенок в семье часто становится подопытным кроликом, так было и у нас. А потом все это разбилось о камни реальности: в тот день, когда нам объявили, что сын не такой, как все.

Сперва — ужас. Потом — отчаяние. Значит ли это, что мы никогда не сможем им гордиться? Он не будет нашей звездочкой? Нашим солнышком, лучше которого нет в мире? А потом… Потом было пролито много слез. Много ночей мы провели с мужем за разговорами. Много часов кропотливого труда — поиск людей, поиск решения. Сперва поиск судорожный, от отчаяния. Потом поиск другой, «ребенко-ориентированный»…

Наш Даня навсегда изменил нас. Недавно я общалась с одной девушкой, которая не хочет рожать третьего ребенка, ведь ей уже 35 — а это увеличивает риск различных заболеваний у малыша. И ее слова: «Мне нужны только здоровые дети», — очень больно резанули мне по сердцу. Насколько же мы эгоистичны, рассуждая таким образом… Насколько эгоистичной была я, когда рыдала от своих разбитых надежд, когда моему малышу была нужна помощь…

Столько времени нужно было, чтобы осознать простую истину: мне не нужен другой старший сын, не нужна другая судьба, и я больше не мучаюсь вопросом: «За что?!» Все происходит не просто так.

Я рекомендую вам заглянуть в «Инстаграм» или дневник в «Живом журнале» Эвелины Бледанс, сын которой родился с одной

«лишней» хромосомой. И это самый светлый и дорогой мне блог. В нем столько любви и света, ведь для нее болезнь и диагноз сына — это просто один из фактов, а не приговор и не катастрофа.

Нашему Дане сегодня десять. Мы прошли большой путь. Огромный. Аутизма нет. И вообще диагнозов у него нет. Мне они не нужны. Главное — у нас есть сын, который постигает этот мир немного иначе. Он не особенный. Он обычный парень десяти лет. Он учится общаться, но это не делает его хуже или лучше других. Он очень светлый и солнечный, в нем океан любви, и рядом с ним сердце открывается. Он научил меня этому. И еще много чему, хотя, казалось бы, он ведь просто мальчишка с синими глубокими глазами… И самое главное, что я поняла за эти годы:

> Как бы сильно я ни любила его, Бог любит его сильнее.

Он каждого из нас любит сильнее, чем мы можем представить. И моя роль как мамы рассказать детям об этом. Это ведь самое главное! Рассказать об этом Дане и научиться отдавать свою судьбу в Его Любящие Руки. Потому что тот, кто любит, не сделает тебе ничего плохого: он сделает только то, что необходимо. И так, чтобы причинить минимум боли: совсем без боли в материальном мире никак. Научить предаваться Его воле. И это гораздо проще сделать, когда ты знаешь и помнишь, что Он любит тебя сильнее всех в этом мире.

И да, правильнее будет сказать, что это не мы с мужем сотворили чудо, не мы победили болезнь, не мы вытащили ребенка. Мы просто позволили Господу трансформировать наше сердце. Он сделал это через нашего сына. Больше десяти лет назад началась история этих перемен, и она не окончена. Она будет продолжаться еще многие годы. Быть мамой или папой — это постоянный рост и изменения…

Спасибо моему супругу, который вместе со мной, вместе с нашими детьми развивается, растет и учится, раскрывается, меняется, трансформируется. Вот уж с кем детям повезло, так это с папой. И спасибо маленькому Суслику, чья душа выбрала именно нас для того, чтобы мы изменились и научились любить. Хоть немного. Хотя бы чуть-чуть. Именно через сына я пришла к Богу: именно в тот трудный момент Он стал спасением и компасом. Такой маленький Суслик, а уже столько важного сделал! Спасибо тебе, сынуля! День твоего рождения — это один из самых счастливых дней в моей жизни. День, который научил меня по-настоящему любить.

Дети не могут ждать

Обычный день у меня проходит сумбурно. Иногда бывает, что дети зачем-то встают раньше обычного. И понятное дело, что старших обратно уже ни за какие коврижки не уложишь. Приходится вставать раньше, и тогда весь день мечтаешь о том, чтобы снова забраться в кровать и подремать. Такая возможность у меня может появиться только в одном случае. Если уложить младших, попросить старших поиграть тихонечко, пока мама спит, и бессовестно проспать целых полчаса.

Допустим, я так и хотела сделать. Уложила малышей. Прилегла, уже даже укрылась одеялом. И вдруг на меня напал воинственный викинг, герой одного из любимых мультфильмов. Напал очень неожиданно, отпускать не собирается. Хочет внимания, хочет играть вместе, хочет рассказать о своих приключениях. Дальше — я могу сделать выбор.

Вариант первый: разозлиться, что матери отдохнуть не дают, сорваться — и лечь спать. Викинг в таком раскладе точно пойдет играть один.

Вариант второй: подсунуть ему мультик или еще что-то отвлекающее, что займет его на время моего сна (иногда я так и делаю).

Вариант третий: «Да ну его, этот сон: ко мне пришел любимый сын!»

В тот день я выбрала третий вариант. И хочу рассказать почему. Какая мысль вихрем пронеслась в моей голове, оставив после себя след тугой тишины. Смотрю я на своего второго сына. Ему тогда было четыре — а сейчас шесть. Он такой маленький и при этом уже такой большой. По огромным любимым мной глазам вижу — в творческом полете. На голове пакет, руки — крылья. Он летит! И одна часть меня уже начала ныть: «Ну дайте мне поспа-а-а-ать! Ну да-а-а-айте!» А другая часть так трезво говорит: «Через двадцать лет никто из них не будет мне мешать спать».

И это чувство похоже на отрезвление. Через двадцать лет они действительно уже займутся своей жизнью и, как и мы когда-то, будут просить у нас, родителей, возможности жить отдельно, самим. Они не будут шуметь, ломать все, драться, кидаться едой, пачкать меня и мою одежду непонятно чем. Не будут портить мои прически, «заставлять» меня носить исключительно платья для кормления грудью, не будут рисовать на обоях. Да, через двадцать лет я смогу лечь спать тогда, когда хочу, и встать тогда, когда пожелаю. У меня будет свобода есть то, что хочу я. И много чего другого. Но!

Через двадцать лет никто из них не будет так зацеловывать мое лицо по утрам. Никто из них не будет так забавно целовать мне руку, приглашая на танец на кухне, никто из них не назовет меня принцессой и не защитит от какого-то страшного монстра. Никого из них я уже не смогу взять на ручки, прижать к груди, укачать на руках, спеть колыбельную. Никому из них это будет не нужно. Как и наши вырезания печенья, кроватная борьба, шапки и усы из пены, прятки в шкафу, ночные объятия, утренние объятия, дневные объятия… Все это останется для нас с ними в прошлом — прекрасном, но прошлом.

Я знаю, как ведут себя с мамами двадцатилетние дядьки: им уже не так приятно быть обнятыми мамой и ею же обласканными. Хотя мать и любит сына точно так же, ей приходится сдерживаться, чтобы не нарушить его территории, не потревожить, не обидеть. Это нормальный ход жизни. Так было у всех, так будет у меня. Да что далеко ходить: нашему старшему сейчас десять, и он сейчас живет с нами вместе, но уже какой-то своей жизнью. Отделяясь понемногу. Взрослея.

Пройдет всего каких-то двадцать лет. Никто из них уже не будет нуждаться во мне. Они будут жить своей жизнью, где я не буду активным действующим лицом — лишь зрителем. Я смогу лишь наблюдать, что они сделают с той жизнью, которая пришла к ним через меня. И вспоминать все то, что было когда-то двадцать лет назад. То есть сегодня и сейчас.

Буду ли я жалеть о той минуте своей жизни, когда я досыпала «недоспатое»? Буду ли я радоваться тому, сколько времени и сил я потратила на работу или какую-то бесполезную деятельность? И буду ли я довольна тем, что, пока они были на моих руках, я не обнимала и не целовала их каждую секунду? Будет ли ценно для меня через двадцать лет, в каком возрасте они ушли спать в свои кровати? Ведь в двадцать лет они сто процентов будут спать отдельно и уже точно не притопают утром, не прижмутся холодными пятками к моему животу. Будет ли что-то значить для меня, как они спали, как резались их зубы, как болели их животы? Или же я буду вспоминать, как они помещались в папиных ладошках, как смешно гулили, как ели мамино молочко, доверчиво прижавшись всем маленьким телом?

Однажды они вырастут, и можно будет спать сколько хочется и когда хочется. Но зачем лишать себя удовольствия сейчас? Стоит ли это того, чтобы так торопить драгоценное время: время, когда мы вместе, когда мы важны друг для друга, когда мы можем любить? Я наступаю снова и снова на мелкие детали конструктора по ночам, когда иду укрывать их одеялами. Это больно, но быстро забывается. А вот их сопящие милые личики со

мной всегда.

Снова и снова утром я обнимаю холодненького ребенка, который прибежал погреться в нашу кровать. Снова и снова я откладываю свои «очень важные дела» ради того, чтобы испечь с ними печенье или просто вместе полежать, поиграть, поговорить. Снова и снова я целую их пяточки и щечки, повторяю каждому о том, как я их люблю. Потому что второго шанса у меня не будет уже никогда.

Я никогда не смогу снова стать мамой этого конкретного ребенка, не смогу переписать нашу с ним историю, не смогу вернуться, отмотать, исправить. Не смогу «долюбить» и «добаловать». А написать еще одну книгу — смогу. И через двадцать лет, и через сорок: здесь чем дальше, тем больше материала, больше информации, мыслей.

Это вдохновляет меня снова и снова улыбаться и читать им вслух книгу вместо того, чтобы ныть и пытаться уснуть. Это не самопожертвование. Это инвестиция в будущее. В мое счастливое будущее, где мне будет что вспомнить. И их, я надеюсь, счастливое будущее. Потому как человеку, который чувствует себя любимым, жить проще.

Об истинных ценностях

Мы мастера иллюзии. Мы сами часто пребываем в ней и еще и пытаемся обмануть других. Почти все, у кого есть дети, говорят о том, как для них дети важны и как много они значат. Что семья — это их главная ценность.

Звучит красиво. Но не очень понятно: если для всех дети — такая ценность, то почему детей в семьях так мало? И почему дети не особо счастливые, впрочем, как и сами родители, которые об этом постоянно говорят? Почему тогда мы с детьми проводим меньше всего времени, стараясь спихнуть их в детский сад или бабушкам?

> С моей подругой мы решили провести такой эксперимент. У нее двое детей, и она говорит, что дети — самое важное в ее жизни. Она правда их любит. Тогда мы решили посчитать, сколько времени она с ними проводит — и чем занимает всю остальную часть дня. Весь день она, как мы и договорились, вела записи, стараясь вести себя как обычно, не пытаясь подделать результаты. В итоге получилось, что восемь-девять часов в день у нее занимает работа, еще часа два — дорога туда и обратно. Утром она убегает, когда дети еще спят:

максимум успевает поцеловать их. Вечером у нее есть целый час до того, как они лягут спать. И что она в это время делает? Она убирает квартиру и готовит еду на следующий день. Может еще заглянуть мельком в дневник старшего.

В итоге в обычный день дети получали от нее десятиминутную сказку перед сном — и все. Еще поцелуй утром, три-четыре звонка по телефону в течение дня. Для чистоты эксперимента мы решили проанализировать и ее воскресенье. Но оказалось, что в воскресенье детей всегда забирает бабушка. А она занимается уборкой, шопингом, встречами с подругами, иногда даже успевает пообщаться с мужем. А с детьми — те же десять минут вечером.

— Но я же работаю ради них! — подвела она итоги, чуть ли не плача, хотя я ни в чем ее не обвиняла.

— Во-первых, у тебя все-таки есть муж, помнишь? А во-вторых, детям-то это нужно? Ты их спросила об этом? — ответила я очень осторожно.

— Недавно младший ребенок нарисовал картину в детском садике. Он назвал ее «Когда мама бросит свою работу». На ней мы все вместе в парке… — и дальше мне уже было не нужно ей ничего объяснять, она все поняла.

Как же так получается, что дети для нас — самые важные, но внимания и времени получают меньше всех? Может быть, мы просто сами себя обманываем? Мы знаем, что было бы правильно, если бы они оказались на первом месте. Но по факту собственные удовольствия, мысли и работа для нас намного больше значат, чем их глаза и игры.

Проблема не в том, что мы их не любим. Скорее, мы не считаем время, проведенное с ними, полезным. Важным считается что-то другое, что мы делаем для них: оплата за их школы, лагеря, отпуска, игрушки. Но правда ли все это столь существенно?

Часто мы не знаем, что вместе с ними можно делать, а если и знаем, то иногда эти занятия кажутся нам бесполезными. Что полезного в том, что я сорок раз буду больным, а ребенок — доктором? Что полезного в том, чтобы возить туда-сюда машинки? Собирать сто раз один и тот же пазл или строить очередной дом? Избы-то все так же полыхают, а кони скачут и скачут. А я занимаюсь какой-то ерундой.

Нам вечно мало времени, его всегда ни на что не хватает. Все время не до детей. Как минимум — не до игр с ними. И мы

просим их подождать: ведь раз их дела для нас менее важны, значит, можно их отложить на время. Подожди, подожди, потом, сейчас вот умную статью напишу, вот сейчас вкусный обед приготовлю, вот сейчас научу тебя читать и писать, вот сделаю из тебя человека… а ребенок растет. И однажды, когда мы закончим все дела и будем готовы к тому, чтобы поговорить и поиграть с ним, он уже женится (или замуж выйдет).

Мы не готовы отдавать внимание своим детям: даже находясь с ними рядом, мы будем мысленно где-то на работе или же в телевизоре. Или же можем в это же время писать SMS и проверять социальные сети. Поэтому, даже будучи вместе с детьми физически, на самом деле мы — отсутствуем. Нас нет, потому как и нашего внимания «здесь и сейчас» нет. А нужно ли ребенку только тело его родителя, ум и душа которого находятся далеко от него?

Нам вечно не хватает на детей сил. Потому что мы уже раздали свои силы кому попало: начальнику, соседке, телевизору, годовому отчету. Так что, дорогой ребенок, подожди. Остальные ждать не могут — а ты подожди. Мы неразумно пользуемся своими ресурсами, не бережем свои силы, не направляем их. И часто ощущаем усталость, едва проснувшись. Потому как не выспались за ночь. А высыпаться просто, секрет таков: ребенок спит — и ты спи. А мы «В Контакте» сидим вместо этого: это же важнее, чем наше здоровье, наш сон и наши дети.

Как-то подруга жаловалась мне, что у нее не хватает сил уже полгода. Я спросила, что же она делает каждый день? Ничего особенного, ответила она, как обычно — быт, ребенок. Ну, и телевизор. А что же интересного показывают по телевизору?! Так новости же про войну на Украине! Нет, ее лично это не касается. Нет, повлиять на это она никак не может. Но не может не смотреть. Уже как зависимость: утром, в обед, вечером и даже ночью. Просто как же это так: без меня такое творится! Ну, ладно, будь в курсе, конечно. Но что тогда без тебя творится с твоим ребенком?

Вот так мы раздаем свои силы и внимание направо и налево ненужным и неважным отношениям, людям, событиям. А дети растут. И однажды опомнишься, захочешь обнять, а поздно, уже некого. Поздно, потому что у них уже своя жизнь. И как нам было некогда, теперь и им некогда. Некогда и незачем. Подожди теперь ты, мама! Столько же, сколько ждал твой ребенок. И однажды, может быть, он снова захочет тебя обнять. Правда, в этот момент тебя уже может не быть…

Получается, что на самом деле дети на нашей шкале ценностей остаются на задворках, на последнем месте, после

более важных вещей: работы, Интернета, телевизора, соседей, ремонта, борща… Всего чего угодно. Есть такая поговорка: «Если ты веришь, что Бог есть, то почему живешь, как будто Его нет?» Ее можно перефразировать по аналогии:

> Если дети для тебя так важны, почему ты живешь так, как будто тебе нет до них дела?

Мы просто не ценим наших детей и не видим смысла в общении с ними, хотя и говорим об этом, много говорим, но ведем себя иначе. Грустно. Грустно, что многие дети идут в детский сад в год, а в несколько недель уже остаются без мамы с нянями и бабушками. А мамы еще и ездят от них отдыхать. Я этого никогда не пойму. Зачем отдыхать от детей? У меня их четверо. Когда мне предлагают их «сдать и отдохнуть», у меня это предложение вызывает только недоумение. Я не устаю от детей. От быта — да. От работы — могу. От детей и мужа — нет. Иначе зачем нужна семья? Дети — это же не адский труд по переноске кирпичей, от которого надо отдыхать. Дети — это чистейшая любовь и бескрайние возможности для открытия наших захлопнутых сердец.

Но вместе с тем мне радостно, что все больше мам пробуждаются. Мамы уходят с работы, мамы читают книги о привязанностях, думают о будущем, учат детей дома, проводят с ними много времени. Все больше отцов начинают понимать истинную ценность родительства: и вот уже все больше пап, которые играют с детьми на улицах, катаются с ними на велосипедах, берут с собой на прогулку. Не все потеряно. У нас множество возможностей, чтобы осознать этот перекос в системе ценностей и исправить его.

Когда я поняла, сколько лет я была мамой «на автомате», мне захотелось жадно впитывать каждую минуту, проведенную с детьми. Мы варим макароны в виде принцесс и машинок и часами ковыряемся в них, потому что кто-то ест зеленые, кто-то домики, а кто-то — только цветочки. Мы садимся и смотрим мультик все вместе: благодаря этому я могу расставить нужные акценты, что хорошо, а что плохо из увиденного. Мы вместе валяемся на кровати: мы же Валяевы, мы больше всего любим вместе валяться. Вместе читаем, рисуем, занимаемся спортом, готовим. Все вместе. Все время вместе. И я наслаждаюсь каждым мгновением. Стараюсь напитаться, проникнуться, отбросить все сомнения и просто быть здесь и сейчас — с ними.

И в такие моменты я наполняюсь энергией даже больше, чем если бы я пошла на какой-нибудь массаж. Я отдыхаю сильнее, полнее и гармоничнее. С малышами. Которых очень люблю и

которые дают мне каждый день шанс изменить свое сердце, научиться радоваться сегодняшнему дню.

Попробуйте сегодня все бросить, как только к вам подойдет ребенок. Все свои суперважные дела оставить незаконченными. Показать ему, что он очень важен для вас. Откликнуться на его призыв сразу же, моментально. Без «подожди» и «не сейчас». Сделайте такой подарок себе и ребенку. Попробуйте. Не пожалеете.

Время быстротечно. Давайте тратить его на любовь. Не на важные дела и глобальные свершения, а на любовь. Обычную и такую дефицитную в наше время. Так просто и так сложно: любить детей и помогать им расти благостно, рассказывать им о Боге и молиться с ними и за них — это наша лучшая духовная практика сейчас. Все остальное может подождать. Дети ждать не могут.

Практическое задание. Что я знаю о ребенке?

Если у вас детей несколько, то возьмите разные листочки по количеству детей. И напишите все то, что вы знаете о каждом ребенке. Его вкусы, его привычки, хобби, слабости, сильные стороны, диагнозы, особенности. Все-все-все. Представьте, что вам нужно о вашем ребенке рассказать абсолютно все другому человеку, который его никогда не видел, но должен будет остаться с ним вдвоем на какое-то время.

Очень полезно увидеть своими глазами все свои представления, стереотипы о ребенке. Напишите и то, как протекала беременность — именно по ощущениям: кого ждали, как ждали, как ощущали себя, что менялось. Как он родился, как жил первые месяцы. Можно сделать это и на красивой бумаге, чтобы потом подарить, но сперва я бы сделала черновик, чтобы иметь возможность быть честной с самой собой. Может быть, не сразу смогли его полюбить? Может быть, его появление связано с большой болью для вас? Может быть, есть связанные с ним чувства, которые вы никак не можете принять? Это упражнение поможет вам не только систематизировать свои знания о детях и их месте в вашей жизни, но и увидеть такие моменты, которые вы тщательно стараетесь не замечать или забыть.

Глава 2. Что на самом деле нужно детям?

Я люблю наблюдать за людьми: поскольку по натуре я, скорее, интроверт, то порой мне это даже интереснее, чем общаться. За семьями я тоже наблюдаю. В разных странах и при разных обстоятельствах. И часто замечаю, какой разный подход бывает к детям, их воспитанию, как по-разному понимаются их потребности.

Например, однажды я видела маму с трехлетней дочкой и грудным малышом. Она держала малыша на руках, а ее старшая девочка все время плакала. Сперва мама сходила с ней в магазин и купила ей конфеты, потом отдала поиграть свой планшет, потом достала почти все ее игрушки из сумки. Но девочка была безутешна. Мама постепенно теряла терпение, и я ее понимаю, ведь все эти фокусы ей пришлось проделать со вторым младенцем на руках… А потом подошел папа. И слезы малышки прекратились, как только он взял ее на руки и стал нежно о чем-то с ней разговаривать. Сразу стало понятно, что ей не нужны были ни конфеты, ни планшет, ни игрушки. Она лишь хотела получить подтверждение, что мама все еще ее любит. Даже когда ее руки заняты кем-то другим.

Мне это очень знакомо: ведь я знаю, что и у моих детей за обычным нытьем и постоянными просьбами и требованиями чего бы то ни было обычно скрывается лишь плач по любви и контакту. Когда детей становится больше, а у нас их уже четверо, приходится быть внимательнее к их потребностям, чтобы вовремя каждому дать необходимую дозу заботы и внимания.

Что же на самом деле нужно нашим детям? Материальное благополучие, благоустроенный дом, обилие личных вещей и игрушек, сытная и полезная еда? Или наше внимание, забота, поддержка, одобрение, любовь? Что является важным, а что — нет? На самом деле, чтобы ответить на этот вопрос, надо уяснить разницу между потребностями детей и их желаниями. У ребенка есть потребности — то, без чего его рост и развитие невозможны, их не так много, и есть желания — их миллионы. Потребности — это то, на что стоит опираться родителям в первую очередь. Потому что, если не дать самого важного, но предоставить много дополнительного — это будет подобно дому без фундамента. А если дать самое важное, то можно и обойти вниманием многие прихоти и капризы: дом от этого не пострадает.

Базовые потребности детей

Отделить главное от второстепенного на практике не так просто. Многие из нас вспоминают свое детство и свои мелкие обиды: например, не купили куклу. И начинают покупать своим детям все куклы (я такая же), чтобы не реализовать неудачный сценарий. Но так поступают те, кто видит лишь то, что лежит на поверхности. Действительно ли наши детские обиды связаны только с игрушкой, которая нам не досталась?

Какие же потребности есть у детей? Давайте перечислим базовые.

1. Потребность в привязанности

Ребенок слишком мал в этом огромном мире. Если сравнить мир с огромным океаном, то ребенок в нем — словно щепочка. Ему обязательно нужна некая точка опоры, нечто стабильное, дающее защиту и прибежище. И природа так устроила, что ребенок сразу привязывается к окружающим его людям — изначально к своим родителям.

Если говорить точнее, то привязывается он к тем, с кем проводит больше всего времени. Если с ним находится мама — то он будет привязан к ней. А если бабушка или няня — то мама может стать фигурой дополнительной, а не основной.

Привязанность нужна ребенку для того, чтобы не потеряться. Это его компас, фарватер, ориентир. Он будет брать за основу образ того, к кому привязан. Для него привязанность станет фактором, определяющим, каким нужно расти. Привязанность есть практически у любого ребенка. Я встречала мнения, что ее нет лишь у детей, оставленных в роддоме, но не уверена, что это полная правда.

Вопрос только в том, в чьей руке вторая часть этого канатика. Если вас нет рядом с вашими детьми, если у вас нет с ними контакта, то они привяжутся к кому-то другому. И именно тот, к кому они привяжутся, будет определять, как они будут жить. Например, они могут привязаться к сверстникам (что и происходит, если их слишком рано поместить в социум и заставить в нем выживать). Тогда они будут «как все», а ваше мнение станет последним из интересующих. О привязанностях есть отличная книга, которую нет смысла пересказывать: «Не упустите своих детей» Гордона Ньюфелда. В ней много фраз, заставляющих задуматься — или одуматься.

2. Потребность в телесном контакте

Каждый человек нуждается как минимум в нескольких объятиях в день: цифры в психологической литературе встречаются разные, но это не меняет сути. Важно, что даже у взрослых существует огромная потребность в телесном контакте. А у ребенка она выше в два-три раза. Потому что он в этом мире — новенький. Потому что всякое исцеление происходит через тело и через телесный контакт с близким человеком.

Новорожденные малыши, которые много плачут, обычно успокаиваются, как только попадают на мамин живот и прижимаются кожа к коже. Не все, но многие. Равно как и исцеление после неудачного падения быстрее всего приходит в маминых объятиях. Малыши, которым снятся кошмары, приходят в мамину кровать, и в ее объятиях все чудища исчезают. А волшебные «на ручки» лечат вообще все. Потому как «на ручки» — это те же самые «обнимашки», только в детском понимании. Телесные прикосновения — это опять же форма контакта, а так или иначе потребность в контакте с родителями проходит красной нитью через все потребности ребенка.

3. Потребность быть принятым таким, как есть

Ребенок не глуп. Он чувствует отношение родителей к нему. И он чувствует, когда родители его боятся, стыдятся, хотят переделать. Иногда из любви к ним он позволяет им так над своей природой издеваться. Идет учиться туда, куда они скажут. Пиликает на скрипке, которую тихо ненавидит. Или стирает ноги в кровь на танцах, от которых его тошнит.

А некоторые дети — и сейчас таких много — отказываются подчиняться родительской воле. Их называют упрямыми, непослушными, вредными. Хотя вся их вредность состоит только в том, что они хотят сохранить себя и хотят быть услышанными. Услышанными, понятыми и принятыми. Говорят, что нет упрямых детей. Есть те дети, которые устали ждать сотрудничества от своих родителей.

Для родителей принять ребенка таким, какой он есть, бывает непросто: мы ведь с детства строим в своей голове картинки о том, какими будут наши дети, каким будет наше будущее. И когда ребенок в эту картинку вписываться не хочет, это неприятно и больно. Это в каком-то смысле мешает родителям быть счастливыми и удовлетворенными. Поэтому не все родители готовы свои иллюзии разрушать, видеть ребенка таким, какой он есть. Любить и принимать. Они пытаются пойти на хитрости и даже подкуп. Об этом мы поговорим позднее.

Быть в контакте со своим ребенком — это значит уметь его услышать, почувствовать, понять. Если нас нет рядом, если у нас много других важных дел, то на это не останется ни сил, ни желания. Нам проще купить игрушку, отвести в зоопарк, оплатить десятки «важных» секций, чтобы считать свою миссию выполненной.

4. Потребность в реализации своего пути

Если каждый ребенок — семечко, то он пришел в этот мир со своей судьбой и со своей дорогой. Ему важно получить поддержку в этом путешествии, и, конечно, он мечтает получить ее от родителей. Чтобы его интересы учитывались, чтобы ему помогали двигаться туда, где ему интересно и радостно.

Если он рожден быть художником, то музыкальная школа станет для него адом, а художественные кружки, наоборот, отдушиной. Если родители видят интересы и хобби своего ребенка, его страсть и привязанность, они могут помочь ему в этом. Пойти туда вместе с ним, поддержать, позволить. А могут, наоборот, испугаться того, что «денег этим не заработаешь», и запретить такие увлечения. И, чтобы времени свободного не оставалось, займут «полезными» занятиями. Чтобы некогда было о «ерунде» думать.

Моя знакомая воспитывает удивительную девочку. Удивительную во многих отношениях, но самое важное — это ее талант. Она шикарно поет. Очень красиво, чисто, у нее удивительный голос. Но мама очень боится реализации таланта дочери, потому как певицы — девушки, мягко говоря, странные. Поэтому девочка занимается всем, но не вокалом. Ненавистным балетом, тремя языками, посещает школу с углубленным изучением математики. Чтобы стала «нормальным человеком», а не певицей. А девочка все равно поет. В душе поет, во время еды поет, на улице поет. Не сдается наш гордый «Варяг»! Потому и считает мама, что дочь упряма и непослушна: балет прогуливает, в математике не преуспела, языки ненавидит…

Не обязательно талант ребенка станет его профессией. Хотя именно этого родители и боятся. Вполне возможно, эта девочка могла бы работать кем угодно, но по выходным с удовольствием бы пела в церковном хоре. И все были бы счастливы. Если бы ей пошли навстречу, услышали и заметили то, что ей действительно нужно.

Видеть сильные стороны личности ребенка и помогать ему развивать то, что в нем уже заложено, — не лучшая ли это из

работ в мире? Но нам привычно действовать иначе: когда у ребенка три по физике и пять по английскому, мы наймем репетитора именно по физике, чтобы «подтянуть» то, что не дается. А лучше бы найти хорошего учителя по английскому, который поможет ребенку прогрессировать дальше.

5. Потребность в том, чтобы давать и получать любовь

Это базовая потребность любого человека, в любом возрасте. И важны обе части — и давать, и получать. Понаблюдайте за малышами: насколько охотно они стараются осчастливить маму — угощая ее едой из своей тарелки, срывая для нее цветы, обнимая своими ручонками. Начиная с самого нежного возраста, они уже хотят отдавать любовь — и отдают ее очень много.

И в то же время для них важно эту любовь получать. В понятном для них виде и форме. В той консистенции, которая им сейчас требуется. Конечно, это телесный контакт в различных формах. Но не только: это еще и слова поощрения, подарки, время, проведенное с родителем наедине, помощь. У каждого ребенка свой язык любви, на котором он лучше всего говорит и который лучше всего понимает. Умение родителей распознать этот язык, а кроме того, желание использовать в общении с ребенком именно те формы, которые ему понятны и приятны, — это бесценно.

6. Потребность в контакте с родителями

Это самая трудная и важная тема, но я не могу не сказать об этом. Хотя я поставила ее в конец списка — только для того, чтобы плавно к ней подвести. Это самая главная потребность, и все остальные — лишь ее формы.

В тех странах, где еще сохранился традиционный семейный уклад, женщины не работают: они находятся дома, занимаются женским трудом. Почему? Потому что они нужны детям, то есть чтобы быть с ними в контакте. Когда мама находится рядом, ребенку гораздо проще быть самостоятельным. Возможность в любой момент подойти к ней, задать вопрос, получить помощь — успокаивает детскую психику. Даже если ребенку десять лет.

Сейчас же женщины спешат работать, боясь стать «клушами», «наседками», избегая рутины и постоянного детского нытья. На работе женщина и правда отдыхает: ее обязанности строго регламентированы, в отличие от домашних, она за работу даже

деньги получает. А дома у нее бесконечный круговорот, колесо из одних и тех же дел и постоянного «Ма-а-а-а-ам!». Кажется, что если от всего этого домашнего безобразия «отойти в сторонку» на восемь часов в день, то многое сделается «само» (дети, например, воспитаются наконец), а ты отдохнешь. На практике все иначе. Оставшиеся несколько часов дня для многих работающих женщин становятся адом. Потому что дети пытаются в это время «добрать» все необходимое им внимание, дергают на части, виснут, ноют… Кажется, что, если работу бросить, вообще с ума сойдешь. Они же будут вести себя так весь день!

Первые дни — да. Потому что дети будут наполнять свои пустые баки, где должны храниться мамина забота и ее же внимание. За то время, пока мама работала, а ее внимание было направлено на начальника и коллег, детские запасы истощились. И сперва нужно их пополнить. А потом обычно происходит очень интересная вещь. Уйдя с работы, вы начинаете жить рядом с детьми, вместе с ними, но у вас появляется и время для себя, и время для отдыха, и силы, и многое другое. Они перестают на вас висеть и ныть, капризничать и устраивать истерики. Им достаточно того, что вы дома, и необязательно сидеть у вас на руках. Так, у меня с четырьмя детьми есть время для того, чтобы писать статьи и книги. Конечно, я не могу планировать это время: иногда его больше, иногда меньше, иногда вообще нет. Зато я всегда рядом с детьми, когда бы они ни позвали меня — я могу откликнуться. Это делает их гораздо спокойнее и самостоятельнее.

Замена потребностей желаниями

Когда мы базовых детских потребностей не замечаем, игнорируем и не удовлетворяем их, мы начинаем подменять их желаниями. Даем ребенку то, что нам самим проще отдать. Или даем то, что хотели бы получить сами. Или то, что, как нам кажется, им нужно и важно. Например, часто родители совершают такие распространенные ошибки.

1. Покупка любви игрушками

Современные дети получают огромное количество игрушек. У детей поколения 80-х игрушек было мало. Помню свою единственную куклу, которую я постригла — и пришлось потом играть лысой. Две-три мягкие игрушки. Пластиковые фигурки. Все. Только когда мне было уже лет 15, появились разные

красивые куклы, невиданные ранее игрушки — но я была уже взрослой. И многие первые купленные моим детям игрушки были теми вещами, о которых мечтала когда-то я сама.

Сейчас, в двухтысячные, у детей есть все. Доступны все виды машин, тракторов, самолетов, поездов, всевозможные конструкторы, игровые наборы, принадлежности для рисования, тонны красочных детских книг — всего не перечислить. Ломятся полки огромных магазинов со всевозможными игрушками и делают свое дело: мы понемногу обрастаем детским имуществом. Каждый праздник — куча подарков, коробок. Весело, интересно, новые возможности. Правда, есть и минусы. Например, детское воображение в играх уже не задействуется на полную мощность и не развивается. Раньше мы играли в магазин простыми листочками и камешками: все остальное происходило в нашей голове. Сейчас у детей все, как настоящее: касса, нарисованные купюры, пластиковые овощи. И им незачем включать воображение, к сожалению.

Очень часто родители покупают ребенку много игрушек, пытаясь заменить ими свое отсутствие. Не видят ребенка, потому что работают много, а работают много, чтобы купить игрушки, которые компенсируют их отсутствие. Замкнутый круг. В современном мире мы привыкаем покупать многое, и создается иллюзия, что любовь, отношения тоже можно оплатить. Например, новым большим самолетом или самой красивой куклой.

Купить игрушку — это очень просто. Занимает немного времени, не нужна концентрация, не нужно быть во включенном состоянии, не нужно открывать сердце. Главное — вовремя открыть бумажник. И, кажется, цель достигнута. На какое-то время. Только это иллюзия.

Нет у ребенка потребности в разных игрушках. Понаблюдайте за малышами: они могут играть любыми подручными предметами, и стакан с ложкой их интересует больше, чем погремушка. Чаще всего, покупая им игрушки, мы стараемся заменить то, что давать им не можем или не хотим. Например, контакт. Или принятие. Кому что дается тяжелее.

Покупая ребенку миллионы игрушек, мы взращиваем в нем потребителя. К сожалению, это так. Потребителя, который очень удобен современному миру, но которому очень трудно будет достичь счастья. Какое счастье может быть, если у тебя всего лишь сорок машин, а у соседа — пятьдесят? Если вышла новая игрушка, новый смартфон, а у тебя его пока еще нет?

В последнее время я стараюсь покупать детям не игрушки, а то, что будет развивать в них творческое начало. Краски,

карандаши, пластилин, наборы типа «сделай сам». Или конструкторы, активизирующие воображение. Очень трудно остановить в себе порыв сложить в корзину все самые красивые игрушки, но такой подход очень меняет игры детей. И да, ссор из-за игрушек становится намного меньше.

2. Бесконечные развлечения для детей

Помимо индустрии игрушек существует еще и индустрия развлечений, и она тоже не дремлет. Сейчас все родители поглощены тем, как развлечь ребенка. На сколько елок его сводить, в какие парки аттракционов свозить, в какие театры, кино, зоопарки, цирки купить билет. Это не плохо. Это способ проводить время вместе с ребенком. Если цель таких развлечений именно в том, чтобы побыть с ребенком вместе, получить опыт вместе, — это здорово.

Но чаще всего, когда мы планируем подобные мероприятия, цель у нас немного другая: отвлечь, занять, придумать «полезное» времяпрепровождение. В этой гонке за детскими развлечениями мы часто теряем себя и свои интересы, подстраиваясь во всем под них. Мы настолько увлечены планированием их досуга, что они сами перестают чувствовать свои потребности. А главное — они никогда не бывают удовлетворены даже самым большим количеством развлечений. Так бывает, что даже в Диснейленде дети говорят: горка могла бы быть покруче, пугали так себе, еда не очень… Так мы снова растим потребителя, который будет поглощать развлечения без разбора и насыщения. Которому будет скучно жить просто так. Которому нужны будут американские горки для того, чтобы испытать хоть какие-то эмоции.

> Однажды я волей случая столкнулась с известным в мире расстановщиком и гомеопатом — Штефаном Хаузнером. Он приехал в Петербург с семьей, чтобы провести обучающую программу. У них с женой шестеро детей, и самому младшему было на тот момент шесть лет (при этом Штефану и его жене — около 50). И организатор этого мероприятия после рассказал мне о подходе Штефана к воспитанию детей. О том, что папа и мама, приехав с ребенком, не подстраивали свою программу под его желания. Сын просто был все время с родителями. А они путешествовали по святым местам нашей области, были в Музее блокады Ленинграда и так далее. В общем, обычному шестилетнему ребенку это

было бы слишком грустно и скучно. Но их сын был доволен и счастлив.

И то, что рассказал Штефан о своем подходе, очень удивило меня и заставило задуматься. Он сказал, что обычно родители заняты постоянным выдумыванием занятий для своих детей. Мы все время хотим их как-то занять и развлечь. Так дети перестают сами себя занимать, и им требуется все больше нашего участия. «Мне скучно. Что мне сделать?» Они требуют все больше и больше внимания, а у родителей нет столько сил и возможностей, чтобы удовлетворить все детские желания.

Можно ли вообще тогда иметь большие семьи в таком формате, как сейчас? Ведь иногда один ребенок полностью выматывает родителей капризами, желаниями и своим поведением. А если таких двое, трое, шестеро?

3. Миллионы разных секций и раннее развитие

Еще один способ не быть рядом с ребенком — это начать его развивать. Как только вы начинаете пичкать его знаниями, на что-то натаскивать, развивать сверх меры — вы перестаете видеть его самого. Перед вами — стандарты, календари развития, новые пособия — что угодно, но не ваш ребенок. Всеми силами стараясь дать ему по максимуму информации, мы не даем ему самого главного. Контакта с собой, со своей душой.

Он может учить много языков, посещать спортивные секции, творческие занятия, быть разносторонне развитым. Но останется ли он при всем этом счастливым? Я знаю очень мало родителей, которым удается совмещать развитие ребенка и глубокие отношения с ним. У многих, к сожалению, обслуживание «нужд развития ребенка» отнимает слишком много сил. На кружок нужно отвести, оттуда забрать, к следующему приготовить. Эта гонка выключает мам, и часто им тяжело уже даже поговорить с малышом, не говоря о том, чтобы услышать его душу. Они ведь ради будущего ребенка стараются, репетиторов нанимают вместо того, чтобы платье себе купить, многим жертвуют ради образования. А результат каков?

Раннее развитие сейчас в моде. Но для меня как для мамы четверых детей очевидно, что лучшее раннее развитие — это полноценное участие ребенка в жизни семьи. Когда он видит, что делают другие, — и учится копировать. Когда его везде берут с

собой, общаются с ним. Когда рядом есть братья и сестры, которые к нему ближе по возрасту, а значит, они понятнее, и копировать их проще. По мне, так это полезнее, чем занятия, где дети должны одновременно хлопать, одинаково кружиться и руками педагога намазывать пластилин на картон.

На самом деле, большинство людей боится настоящей душевной близости. Ведь где близость, там и боль. Даже с собственным ребенком близость опасна: по мере его взросления он будет отдаляться, его нужно будет отпустить, кроме того, у него есть желания, которые могут конфликтовать с нашими. Избегая близости, мы стараемся дать друг другу что-то взамен. Взрослые иногда пытаются близость души заменить большим количеством секса или большим количеством еды, выпивки, сигарет. А в отношениях с детьми — мы делаем то же самое с помощью игрушек, развлечений, секций, мультфильмов…

Но, когда нет душевной близости с отцом и матерью, потребности ребенка остаются неудовлетворенными. Это словно дыра в сердце, которую ничем невозможно заполнить. Что ты туда ни клади — она остается дырой. Ребенок будет недоволен, сколько ему ни дай: он просто неблагодарный, да? Он ненасытен, ему все время мало: мало игрушек, мало развлечений, мало карманных денег… Он неуправляем, не слушается, не слышит вас, не сотрудничает…

В ребенке ли проблема? Или в нас? В том, что мы не понимаем, что, давая ему столько всего вторичного, главное оставляем за кадром? Мы пытаемся строить свой дом, не позаботившись о фундаменте: ведь это так тяжело и трудно. А вдруг получится и без всей этой кропотливой и грязной работы: просто положим кирпичи и наклеим сверху обои, и все. Не получается! Такой дом рушится. Такой ребенок не становится счастливым и целостным.

Если попытаться сформулировать одной фразой потребности ребенка, то она была бы такой:

> Главная потребность ребенка — потребность быть вместе со счастливыми родителями.

Быть вместе, то есть быть в контакте, иметь возможность поделиться в любой момент и хорошим, и плохим. Быть, а не казаться и не прикидываться. Быть — значит быть таким, какой ты есть. И со счастливыми родителями. То есть видеть, как они живут, радоваться вместе с ними, грустить тоже вместе, вместе постигать эту жизнь.

Заметьте, что я пишу с «родителями»: то есть с обоими. А еще лучше, если в его жизни много любящих его людей, которые

готовы давать ему контакт и участие. Потому что так он может видеть разные модели жизни, принимать любовь в разных формах, учиться общаться с разными людьми в разных обстоятельствах.

Практическое задание. Даю ли я то, что ребенку действительно нужно?

Или заменяю это суррогатами в виде игрушек, развлечений и обучения? Почему бы нам не задаться главным вопросом: каких детей мы хотим вырастить? Если я хочу, чтобы мой ребенок был счастлив, почему я сама до сих пор не стала счастливой? Как я его научу, к чему нужно стремиться и как? Как я покажу ему, что счастье — реально, что к нему есть путь? Как я смогу заразить его счастьем, если сама не болею им?

Если я хочу, чтобы мой ребенок делал то, что любит, и был успешен в этом, то почему я сама до сих пор не нашла свою страсть? Почему я до сих пор перекладываю бумажки за зарплату? Почему я даже не пытаюсь пробовать, искать? Почему я сворачиваю после первой же неудачи? Почему я сама пытаюсь достигнуть успеха таким способом, который не делает меня счастливей?

Если я хочу, чтобы у него сохранился интерес к жизни и любознательность, то почему я сама делаю все «ради ребенка» и мало что делаю для себя самой? Почему я не беру его в те места, где интересно бывать мне самой? Почему я делаю вид, что мне интересно там, где даже ему неинтересно? Почему я не пытаюсь познакомить его со своими хобби? И есть ли они у меня вообще — или я настолько погрузилась в материнство, что полностью отказалась от своих хобби и интересов?

Если я хочу, чтобы у моего ребенка была счастливая семья, то почему я до сих пор не сделала счастливыми своих близких? Почему я отдаю все время и силы работе, пока моих детей воспитывают чужие люди? Почему моему мужу обед готовлю не я, а «Макдоналдс» и его команда? Почему я все время говорю, как близкие для меня важны, но времени провожу с ними — мизерное количество?

Если я хочу, чтобы мой ребенок стал целостной личностью, то почему я сама себя забросила и забыла? Почему я игнорирую внешний вид своего тела и его проблемы? Почему я глотаю обиды и не занимаюсь развитием отношений? Почему я захламляю свой ум ненужной информацией? Почему я не слушаю голос собственной души? Почему я сама не занимаюсь своей целостностью?

Если я хочу, чтобы мой ребенок был честным и порядочным, то почему я сама продолжаю его обманывать? В мелочах, но все-таки? Говорю, что его конфеты съел зайчик, хотя мне прекрасно известно, куда они испарились? Рассказываю ему, что мы едим рыбу и ей не больно, она не умерла, а просто уснула? Обманом забираю у него игрушки, чтобы отдать их чужому плачущему ребенку? Почему я обманываю своего мужа, сколько стоит детская футболка? Почему я обманываю своих друзей, говоря, что мы заняты, когда просто не хочу идти в гости?

Если я хочу, чтобы мой ребенок был любящим и любимым, почему я сама до сих пор не могу открыть свое сердце? Почему мне так трудно начать принимать любовь в любом виде? Почему я не могу отдавать ее? Почему я так держусь за детские травмы и сердечную боль вместо того, чтобы любить — даже пусть и через слезы?

Чему я хочу научить своего ребенка? Что я хочу дать ему? Какой я бы хотела ему запомниться? Вечно занятой и деловой суперледи? Или любящей и теплой, близкой и родной? Чего я хочу: чтобы он мной гордился — моими успехами, карьерой — или чтобы он меня любил всем сердцем?

Какие потребности есть у этого маленького человечка? Несмотря на то что он маленький, он уже человек, и у него свое видение этого мира, свои цели и свое призвание. Готова ли я видеть его индивидуальность? Готова ли я следовать за его потребностями? Готова ли я давать то, что ему на самом деле нужно? Это очень важные вопросы, которые нужно себе задать.

Глава 3. И снова о любви

Разобрав базовые потребности ребенка, давайте снова вернемся с вами к теме любви. Ведь детям важно не просто иметь контакт со счастливыми родителями, как я написала в предыдущей главе, но и ощущать себя любимыми. Поэтому думающие и тонко чувствующие мамы очень сильно переживают, что могут недодать ребенку любви. Что не смогут его искупать в этом светлом чувстве, которое дает ребенку столько сил и радости. Что дадут не то, не так, не там, мало или слишком много. Но стоит ли волноваться?

Материнская любовь подобна молоку. Оно приходит к женщине само, после родов. Чем чаще ребенку даешь грудь, тем больше молока. Не бывает «немолочных» женщин, молоко есть у каждой. В разном количестве, разной консистенции, но есть у всех. Молоко никогда не заканчивается. Его запасы бесконечны, и до тех пор, пока оно нужно ребенку, оно будет приходить. Более того, женщины даже во время голода могут кормить своих детей. Организм мудро перераспределит ресурсы — и молоко никуда не денется, оно снова и снова будет поступать из маминых тайных запасов. Во всяком случае какое-то время.

Точно так же и материнская любовь. Она приходит в наше сердце однажды и распространяется вокруг. Для того чтобы передать ее ребенку, нам ничего особенного делать не нужно: просто быть рядом с ним. Он сам возьмет столько, сколько ему нужно и когда нужно. Прибежит, подзарядится — и дальше пойдет заниматься своими делами.

Я часто вспоминаю индийских коров с телятами. Глядя на них, я часто думаю о том, какая позиция матери является наиболее верной и естественной. Я много раз видела, как мама-корова просто занимается своими «делами», гуляет, куда вздумается, ест то, что хочет. А теленок, который всегда рядом с ней, иногда подходит, чтобы попить молока. Он может делать это при любых обстоятельствах: посреди дороги, когда мать спит, когда мать идет. Не важно. Корова и сама не всегда замечает, что в данный момент малыш пьет ее молоко. Она занимается главным — гуляет и ест, чтобы молоко снова и снова приходило. Она дает возможность своему теленку обратиться к ней в любой момент времени, когда ему это будет необходимо. И все.

Мы же любим все усложнять. И я сейчас говорю не о грудном вскармливании, а лишь на его примере — о материнской любви. Мы пытаемся контролировать то, каким образом любовь уходит к ребенку, в каких количествах и как часто. Я знаю мам, которые

целенаправленно пытаются по полчаса в день любить своего ребенка. Чуть ли не силой заставляют себя и его — но эффект достигается обратный. И ребенок противится, и мать еле-еле выжимает из себя по капле, потому что «так надо». Но любовь рождается в свободе, а не в тесных рамках.

И все-таки неужели у всех нас родительская любовь есть в достаточном количестве? Неужели ничего особенного делать не надо? Вернемся к метафоре с молоком — и вопрос будет звучать чуть иначе: «А вдруг у меня молока нет или его очень мало?» Да, такое бывает. Но когда?

Бывают мамы, которым внушили, что они «немолочные». Объяснили, что молока у них мало или нет совсем. И они поверили. А раз поверили, то перестали пытаться кормить. Молока и не стало.

Бывают мамы очень тревожные, переживающие, есть ли молоко. Контролирующие, взвешивающие ребенка после каждого кормления. От такого напряжения молоко может и пропасть. Для любви опять же нужна свобода.

Бывают мамы, которые постоянно на взводе, в переживаниях, в стрессе. По любому поводу. И тогда их молоко может «перестать подходить» ребенку. Оно будет как будто отравлено негативными переживаниями. В этом случае ребенок может и от груди отказаться, и очень сложно реагировать на молоко (например, разовьется лактозная недостаточность). С подобным я столкнулась со своим старшим сыном.

Бывают мамы, которые настолько физически истощены, что их организм прекращает выработку молока с целью выживания. Поэтому, чтобы молоко было, нужно заботиться о себе — питаться полноценно и отдыхать. Бывает, что молоко приходит позже, чем обычно. Вот сегодня его нет, а через два дня — оно есть. Но некоторые не дожидаются.

Молоко уходит, если перестать кормить. Через несколько дней оно пропадет полностью.

Все то же самое — с любовью. Когда ребенок не получает от мамы любви?

Когда мама думает, что любить не умеет, у нее не получается, поэтому лучше и не пытаться. Лучше отдать ребенка тем, кто «любить умеет», — пусть там питается. Тогда она отдает малыша няне или в детский сад. Или бабушке. А сама отправляется на работу. Но может ли даже любящая няня дать то же самое, что и мама?

Когда мама постоянно контролирует свои проявления чувств, пытается «кормить любовью» по расписанию и графику. Нет, ты еще недостаточно полюблен: давай-ка долюблю. И душит ребенка

в объятиях своей гиперзаботы. И постепенно гиперопека вытесняет из отношений любовь как таковую. Остается только контроль.

Когда мама измотана негативными эмоциями, ей не до любви. Она превращается в горшочек, из которого распространяется совсем не свет и совсем не добро. Любовь остается где-то на дне этого горшочка, ее не видно и не слышно. А виной всему — стресс.

Когда мама обесточена, обессилена, сама о себе не заботится. Когда у нее разрядились батарейки, когда она еле живая — как она может отдавать любовь?

Любви нет, когда мама предъявляет к себе сверхтребования и не дает плодам любви созреть в своем сердце. Когда мамы физически нет рядом. Когда нет возможности подойти и подзарядиться. То есть — по аналогии с молоком — заботиться надо не о том, как отдать молоко ребенку, а о том, чтобы «молоко любви» у нас в принципе было. Чтобы у нас была внутри та любовь, которую мы хотим отдать. Чтобы наши резервуары были полны любовью, как грудь — молоком.

И, когда у нас есть эта любовь, когда мы ею наполнены, важно, чтобы ребенок мог ее у нас взять тогда, когда ему это нужно. То есть на наш «молочный склад» необходимо выписать ему безлимитный пропуск. Чтобы в любое время дня и ночи он мог войти — и взять то, что ему нужно. Как ему нужно. Когда-то — он просто полежит на коленях, когда-то захочет поговорить, когда-то будет голоден, и его нужно будет накормить. Формы проявления любви бывают разные. Но главное, чтобы было что и кому отдавать.

Материнское молоко универсально, и вместе с тем формула его непостижима. Как и материнская любовь. Младенцы на грудном вскармливании никогда не переедают. Они съедают ровно столько, сколько нужно. Тогда, когда это нужно им. Грудное молоко переваривается быстро, усваивается хорошо. Оно всегда нужной температуры, консистенции. Оно всегда подходит конкретному малышу, и даже его состав индивидуально подстраивается организмом под ребенка в каждый конкретный момент времени. При этом женщина сама не управляет производством грудного молока и его составом: все это приходит свыше. Как и материнская любовь, которая по сути является любовью Божественной, проходящей через наше сердце насквозь.

Но если перевести ребенка на искусственное вскармливание, то начинают работать другие законы. Здесь можно и переесть, и потому режим кормления обязателен, и контроль температуры, качества смеси, ее особенности начинают играть большую роль.

Нужно учитывать много факторов. Постоянно быть в тонусе. И для ребенка все равно эффект будет хуже. Потому как смесь не сможет полностью удовлетворить нужды растущего организма, не может так же гибко под него подстраиваться, не может и лечить все болезни. Хотя, на первый взгляд, кормление из бутылочки кажется более удобным.

Точно так же с любовью. Любви матери никогда не бывает слишком много, если эта любовь — идет из сердца. Она всегда именно такая, какая нужна ребенку — по карме, по судьбе, по обстоятельствам. Она способна принимать любую форму, адаптироваться под его потребности. Насыщать, успокаивать (видели, как грудное молоко действует на младенцев?), оберегать.

Поэтому нам, мамам, нужно фокусироваться не на подсчете того, достаточно ли мы дали любви, и не на чувстве вины, что снова дала ребенку слишком мало. Нам нужно заботиться, чтобы любви в нас было много всегда. В любое время суток. И чтобы ребенок имел к нашему хранилищу доступ. И этого достаточно.

Что же получается: мы тоже получили от мам столько, сколько нужно? Да. Ровно столько, сколько нам было положено по судьбе. Могли бы получить больше, если бы наши мамы умели о себе заботиться и давали бы нам доступ к своему сердцу. Но для многих этого не случилось, потому что именно столько любви в нашей жизни и должно было быть. Ее не так уж и мало. Просто она не всегда проявлялась в явной форме.

Вспомните, как проявляют любовь наши бабушки. Едой, едой и еще раз едой. Каждые десять минут они предлагают подкрепиться блюдами, приготовленными своими руками от всей души. Их «репертуар» блюд часто скуден, и кто-то на это жалуется. Хотя цель их не в еде, а в том, чтобы отдать кусочек своей любви. Наши мамы тоже часто заменяли любовь опекой, подарками, контролем и другими вещами. Но они любили нас так, как умели и могли.

И мы, выросшие дети, также можем научиться видеть любовь в этих действиях. Конечно, наши сердца тоскуют совсем не по красивым коробкам с подарками, не по заботливому «шапку надень». Нам хочется, чтобы нас взяли на ручки, чуть-чуть покачали, дали поплакать на груди, обняли, поцеловали, выслушали, приняли такими, какие мы есть. Поэтому, когда нам предлагают любовь в другой форме, это, бывает, даже злит. Я ведь тут не от холода умираю, а от любовного голода — зачем мне твоя шапка!

Если же нам удастся отодвинуть в сторону свои представления о том, какая должна быть мама и что и как она

должна была нам отдать, то можно стать настоящими алхимиками. Превращающими теплые шапки — в молоко любви. Умеющими отовсюду достать самое ценное — кусочек любви. И тогда можно эту самую шапку не надевать. Но услышать в этой просьбе огромную любовь и заботу — и согреться, насытиться. Стать маленьким теленком, который способен в любых ситуациях подстроиться под маму и получить свою порцию молока. Даже в зрелом возрасте. Но для этого нужно признать, что на самом деле все, что мы хотим получить от мамы, — это любовь. Не признание, не уважение, не гордость, не доказательства чего-либо, а любовь.

Знают ли дети, что мы их любим?

Если в «надень шапку» может скрываться порция чистой родительской любви, то могут ли наши дети решать подобные ребусы? Знают ли наши дети, что мы их любим? Получается ли у них истолковывать наши слова и поступки соответствующим образом? Мне очень часто приходит в голову этот вопрос. Наверное, потому что сама я не всегда чувствовала любовь в детстве. Или, может быть, потому что часто слышу от подруг и читательниц рассказы о том, что родители их не любили.

После обучения системным расстановкам я знаю точно: все родители любят своих детей. И теоретически, и практически — видела это много раз. Вопрос в том, почему дети этого не чувствуют? Скорее всего, потому что в таких семьях родительская любовь выражается не тем способом, которого жаждет ребенок. У Гэри Чепмена есть книга, которая называется «Пять языков любви». Знание о том, каким может быть язык любви, применимо и к взрослым, и к детям. И мне оно помогло лучше понять как своих малышей, так и супруга.

Суть теории состоит в том, что у каждого человека есть свой основной язык любви, благодаря которому он понимает, что его любят. Языков всего пять:

- слова (комплименты, слова поощрения);
- прикосновения;
- помощь;
- время (которое вы уделяете ему безраздельно);
- подарки.

Как и в случае с нашими мужьями, чаще всего ребенку мы даем то, что хотели бы получить сами, например подарки. Покупаем ему самые крутые игрушки, а он все равно недоволен. Боле того, дети разные: то, что принимается «на ура» одним, второй проигнорирует.

И вот что я выяснила благодаря упомянутой книге о своих детях. Мой старший — тактильный. Для счастья ему необходимы пять килограмм объятий и столько же поглаживаний. Сколько бы я ни говорила ему, что он молодец, — пролетит мимо. А если один раз обнять — сразу поймет. Если Даня не в настроении, значит, плохо «выглажен» с утра. И успокоить его можно точно так же — долгими объятиями с обязательными почесываниями по спинке.

Второй сын, Матвей, у нас другой. Совсем. Его язык любви — это время. Для него важна сопричастность. Если старшего чесать можно, например, читая книгу, то среднему нужно все мое внимание. Пусть всего на пятнадцать минут — но без никого и ничего.

Для него важнее любого массажа станет разыгрывание сценки из любимого мультфильма. Или если я посмотрю, как он показывает разных животных, — и буду угадывать. Или если мы вместе — и это «вместе» очень важно — построим дом. Даже мультфильм лучше смотреть вдвоем — с комментариями. Он тоже любит массаж и «обнимашки», но совсем немного. Один раз обнялись — и хватит. Он любит подарки, но спокойно может обойтись и без них. Если есть что-то другое, лучшее. Например, совместно вырытый туннель в песке.

Успокоить его чуть сложнее: его нужно очень внимательно выслушать. Иногда даже повторить то, что он говорит. Иногда развернуть его мысль, которую он пока не может выразить полностью словами. И только потом, когда он почувствует, что его услышали, обнять. Ненадолго. Символически.

И сами мальчишки всегда проявляют свои чувства так же. Например, Матвей постоянно спрашивал нас всех уже в три года: «А чего ты хочешь?», «А что тебе нравится?», «Будешь вот это?» Он заботится, принося всем по конфетке или по яблоку. Тогда как самый старший при нахлынувших чувствах сразу бежит обнимать братьев, маму, папу. Или просто завалится сверху всем телом, счастье привалило, понимаешь.

Надо сказать, что я этих особенностей долго не понимала и не видела. Старалась давать детям то, что было важно для меня. Например, теплые слова. А они почему-то совсем не реагируют на них, как, впрочем, и муж. Такая же ерунда — с подарками, помощью. Они порадуются новой игрушке, и все равно каждый тут же заводит свою песню. Одного надо погладить, а другого — выслушать внимательно.

Если за день ребенок не получил того, что ему нужно, он становится капризным, устраивает истерики, не слушается. Получается беда. Раньше, пока я не понимала механизма

формирования проблемы, эта беда случалась все чаще. Сейчас я стараюсь предупреждать такие ситуации. Перед выходом из дома понежить старшего, уделить время среднему. И только потом — собираться и идти в магазин или на море. Особенно актуален такой подход, когда муж не с нами, а находится в разъездах по делам. Потому как вдвоем с ним с капризами справиться реальнее.

Каковы же критерии того, что, проявляя любовные чувства, вы попали в яблочко?

• Ребенок получает удовольствие, и это не скрыть. Счастливое лицо ребенка ни с чем не перепутать. Например, когда он сияет от похвалы или в тот момент, когда вы помогаете ему делать что-то важное.

• Он может наслаждаться процессом очень долго. Вашими дифирамбами или подарками. Это всегда оказывается кстати. Он никогда от этого не откажется.

• После того как вы уделили ему время и внимание нужного типа, он насыщается и на какое-то время от вас «отстает» — идет заниматься своими делами.

• Уменьшается число капризов, истерик, непонимания и других трудных моментов. Вам становится проще договориться с ребенком. На его языке.

Самое интересное, что с мужем все то же самое прекрасно работает. Пока не найдешь его язык, ключик к его сердцу, он будет недоволен. Не будет чувствовать, что его любят. Будет раздражаться без повода. И думать, что к нему нет теплых чувств, его просто используют. Просто представьте, что вы — люди разных стран и для взаимопонимания нужно выучить тот язык, на котором говорит ваша вторая половина.

Пока я пыталась учиться говорить мужу, какой он замечательный и хороший, он ждал массажа. И массажа много не бывает! Как оказалось, массаж, который был вчера, — это вчера. А сегодня — нужен еще массаж. Каждый день подтверждение любви. Каждый день нужны прикосновения, объятия, поглаживания. Тогда он превращается в мурчащего кота и готов на все. А я столько лет делала все по-другому, не придавая большого значения всем этим поглаживаниям! И думала, что муж чувствует мою любовь.

Диалог возможен только тогда, когда мы понимаем друг друга. Когда говорим на одном языке. Даже если это смесь двух языков, но понятная для обоих. Давайте будем полиглотами не только в иностранных языках, но и в языках любви — всегда полезно уметь вести диалог по-разному с разными собеседниками, мы никогда не знаем, какой человек появится в

нашей жизни завтра.

Материнская любовь — это любовь от Бога. Она нам не принадлежит, мы ее не создаем: мы лишь проводники этого чуда. Поэтому ее на всех хватит. И на двоих детей, и на троих, и на десятерых. Просто свыше придет еще больше — по потребностям всех детей. Мы не можем управлять ею: она либо проходит через нас, либо мы закрываем для нее свое сердце наглухо. И если наше сердце сегодня закрыто, то кто кормит наших детей любовью?

Материнская любовь чиста и светла. Как и молоко. Она способна исцелять детские болезни — как телесные, так и душевные. Она может творить чудеса. И не только с детьми. Она может преображать наше собственное сердце, нашу жизнь, наши ценности. Она может многому научить и нас, и детей. Если только мы позаботимся о том, чтобы она проходила через нас, наполняла наши сердца, переливаясь через край. Это ли не главная задача матери?

Практическое задание. Определить языки любви близких

Включите наблюдательность! Посмотрите…

• От чего ваши дети или муж становятся счастливыми?

• Что из проявлений любви они могут принимать бесконечно?

• На что они вообще не реагируют и не обращают внимания?

• После чего они становятся удовлетворенными и спокойными?

• Как они сами проявляют к вам любовь (мы ведь даем другим то, что хотели бы получить сами)?

А еще можно спросить: чего тебе хотелось бы от меня? Как ты понимаешь, что я тебя люблю? Такой вопрос можно задавать даже детям: они любят, когда их мнением интересуются.

И не менее полезно понять, а какой язык любви ближе всего вам? Чего вы на самом деле ждете от окружающих? Чего просит ваша душа, чтобы понимать, что она любима? И что вы сами даете другим, тем самым обозначая и свои потребности? Понимать себя очень полезно. Без этого вы не сможете понять других и будете видеть в них только себя и свои собственные потребности. Вам будет казаться, что они тоже сходят с ума от комплиментов и помощи. А они в это время будут скучать по прикосновениям. И думать, что вы к ним равнодушны…

Глава 4. Строгость как обратная сторона любви

Мы в этой книге много говорим о том, что чувствуют наши дети, как их можно и нужно любить, понимать, принимать. Но это лишь одна сторона материнства, светлая и приятная. Есть и другая, без которой все светлое может быть безнадежно испорчено и утрачено.

Все-таки мы несем за своих детей ответственность. До определенного возраста мы принимаем за них решения — нравится им это или нет. Мы их кормим, содержим, создаем для них условия. И это бывает не так просто, особенно с подростками. И здесь никак не обойтись без родительской твердости: без строгости.

Строгость, о которой мы поговорим, — это не розги и не ремень. И эта строгость направлена не только на детей, но и на самих взрослых. Может быть, мы часто именно поэтому эту сторону отношений с детьми упускаем, потому что нам самим лень становиться лучше? Или потому что строгость — это не так приятно и не так радостно, как все остальное?

Какого же вида строгость и нам, и нашим детям необходима? Давайте попробуем упорядочить знания о том, в каких формах и в каких ситуациях она применима.

Выстраивание иерархии в семье

Очень часто дети в наших семьях становятся центром всего и вся. Они определяют ритм нашей жизни, режим, мы во многом под них подстраиваемся. Например, если сын очень громко кричит, то мы готовы кормить его первым, хотя никто еще не сел за стол. Мы готовы ради детей нарушать любые правила, им часто позволено скакать у нас на голове — и мы делаем вид, что все в порядке. Точнее, нам-то это не очень нравится, но что поделать. У Джона Грея в книге «Дети с небес» написана одна очень хорошая заповедь, которая гласит:

> «Ты можешь быть не согласен, но папа и мама — главные».

Что это значит? Не всегда в жизни должно происходить так, как хочет ребенок. Есть ситуации, когда его желания опасны для него же самого, невозможны к исполнению прямо сейчас или

нарушают права других членов семьи. И решение принимают старшие — папа и мама.

Например, ребенок любит смотреть телевизор по ночам, когда все хотят спать. Или он хочет разрезать папину одежду, чтобы выпустить свою коллекцию. А может быть, он хочет по всему дому сделать «снег», рассыпав муку. Или же он не хочет идти туда, куда уже собрались все остальные. Да даже просто требует купить сейчас этот трактор, а у мамы в кошельке нет нужной суммы денег. А ведь умение ждать, терпеть, договариваться, проживать и принимать отказы и свои негативные эмоции — это полезные навыки для любого человека.

Поэтому мы признаем, что ребенок может быть недоволен обстоятельствами, ему может что-то не нравиться, но главные в доме — папа и мама. Они принимают решения, исходя из своих представлений о том, что будет лучше для всех. Ребенок при этом может испытывать всю гамму чувств, но это ничего не меняет. Так выглядит иерархия здоровой семьи в практическом плане.

В древней культуре уважение к старшим — это было первое и основное, чему учили детей с пеленок. Уважение к отцу, уважение к матери. На этом фундаменте строилось все остальное. Без этого невозможно идти по жизни дальше! Если ребенок становится пупом земли и самым главным в семье, ему не на что и не на кого опереться — и как тогда ему жить?

Но хочется уточнить, что для реализации такой модели и мать, и отец должны были вести себя так, чтобы для ребенка уважение к ним было естественным. Например, мать никогда не ругала отца, особенно при детях, и сама его слушала и слушалась. Тем самым подавая им пример, как нужно себя вести с отцом. С бабушками и дедушками также отношения были уважительные, почтительные, не допускались критика, обсуждение, ссоры — особенно при детях. И это касается родителей с обеих сторон, какими бы они ни были. Ведь от того, как мы относимся к своим родителям сейчас, зависит, как дети будут относиться к нам самим.

Поэтому — снова и снова повторю: даже иерархию в семье восстанавливать нужно не с детей, заставляя их слушаться и подчиняться старшим, а с себя — и своего отношения к старшим. В первую очередь — к мужу и родителям. Нужно честно ответить самой себе на вопрос, как вы к ним относитесь, сколько в вас уважения к старшим, насколько вы готовы к ним прислушиваться и уважать их мнение. И отсюда уже начинать менять сегодняшнюю ситуацию.

Да, родители бывают разные, и не всегда нам, взрослым детям, легко с ними общаться, не всегда их советы для нас

приемлемы, не всегда они тактично и деликатно общаются с нами, не всегда они сами ведут себя как старшие. Не важно. Но научиться их уважать и быть им благодарными стоит в любом случае. И да, не осуждать и не критиковать тоже, даже если очень хочется.

Защита личных границ родителей

Здесь может быть множество деталей и вариантов: все зависит от того, что для вас самой важно и значимо. Глупо требовать подобного уважения границ от детей младше трех лет. Но пятилетним уже можно четко объяснить, какие именно мамины вещи трогать нельзя, а также что если мама спит утром, то можно тихонечко пойти на кухню и достать печенье и сок, что если мама с кем-то разговаривает, то не стоит ее перебивать. И так далее.

Некоторое время назад утром после бессонной ночи я услышала, как пятилетний Матвей объяснял двухлетнему Луке, что мама устала и мама пока еще спит, поэтому нужно тихонько есть яблоко и играть в игрушки. В этот момент мое сердце расплавилось от любви и благодарности к нему.

Но здесь есть и обратная сторона. Если вы требуете уважения вашего личного пространства, то стоит поучиться уважать личное пространство детей, их вещи и не только. Например, в случае с детьми старше семи лет уже неплохо бы научиться стучать перед тем, как вы входите в их комнату. Это проявление уважения. Нельзя лазить по их сумкам и выбрасывать их вещи без их согласия, даже если ребенку всего три или пять. Нужно уважать и их интересы, и их творчество, и личное пространство.

Можно с детьми ввести правило «Я хочу побыть один». Чтобы тот, кто озвучивает эту простую фразу, мог получить желаемое без обид и упреков с другой стороны. И если мы будем более внимательно относиться к детям и их пространству, им проще будет объяснить, что и мы от них ждем чего-то подобного.

Установление правил, которые касаются всех

Правила как раз многие родители устанавливают, вот только правила эти обычно подвижные, подстраиваются под обстоятельства. Например, детям нельзя оскорблять или бить родителей, а родителям — можно. Ругаться матом детям запрещено, а папе — позволительно. Дети за столом должны молчать, а родители — вовсю общаются. Двойные стандарты, которые рождают в детской голове непонимание: а почему им

можно, а мне нельзя? Что это за правила такие?

Кроме того, мы грешим тем, что правила часто меняются по ходу дела. Сегодня мама в хорошем настроении и неубранная комната — это нормально. Но завтра мама не в духе — и за это можно получить ремня. Если настроение у папы хорошее, то за тройку ничего не будет, а если он не с той ноги встал — грянет буря. Хотя ни бардак в комнате, ни тройка ничем не отличаются от того, что было вчера.

Такие правила игнорируются детьми совершенно справедливо: какой смысл соблюдать то, что в этом доме никто не соблюдает? То есть в данном случае строгость в большей степени нужна родителям по отношению к самим себе, чтобы быть последовательными в своих словах и делах.

Воспитание слабостей

А еще стоит быть построже к собственным слабостям, потому что дети будут их копировать и принимать за норму. Если вы хотите, чтобы ваши дети были честными, то стоит и самим научиться этому. Если вы не хотите, чтобы они пристрастились к сигаретам, пора подумать о том, чтобы распрощаться с этой привычкой. Если вам не нравится ваша речь, позаботьтесь о ее чистоте сейчас. И так далее.

Дети копируют и ваше отношение к жизни, и к другим людям, и к себе самим. Причем в последнем пункте они учитывают и то, как вы относитесь к ним, и то, как вы относитесь к самим себе. У тех мамочек, которые считают себя некрасивыми и «не очень уж», девочки эти мысли перенимают — но адресуют их уже к себе.

Когда речь идет о воспитании, мы часто думаем, что ремнем можно из ребенка все лишнее выбить, а все нужное — вбить. Но на самом деле воспитывать нужно самих себя. Как сказал Лев Толстой:

> «Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя».

Поэтому в большей степени строгость, последовательность необходимы родителям по отношению к самим себе, чтобы стать такими людьми, которыми вы хотели бы видеть своих детей.

Защита непререкаемых нравственных стандартов

Мне запомнился рассказ одного отца, чья 17-летняя

дочь начала встречаться с парнем в самом близком смысле этого слова. Парню было уже 19, и он никуда не торопился. Отец же, узнав об этом, немедленно пришел к его родителям и поставил ультиматум: «В нашей семье так не принято. Если он уже спит с моей дочерью — пусть женится на ней». Родители парня были против: мол, сейчас все так живут, но отец был непреклонен: «Все, но не мы. Или он идет с ней в ЗАГС, или сядет в тюрьму за совращение несовершеннолетней».

Жестко? Да. Но тем не менее спустя 10 лет эта девушка не только замужем за этим же молодым уже мужчиной, у них уже трое детей, они очень счастливы и благодарны ее отцу за те строгие рамки, которые он им тогда установил.

Не меньше впечатлил меня пример другого отца, попавшего в обратную ситуацию. Он узнал, что его сын, которому едва исполнилось 18, переспал со своей одноклассницей. Что бы сделал обычный отец? Положил бы ему в тумбочку пачку презервативов? Поздравил сына со «взрослостью»? Тихонечко обменялся бы с ним опытом? А этот мужчина взял его за руку, отвел его к семье девушки и там, вместе с ее родителями, решал его судьбу. Потому что это ответственность. Сказал «А» — говори и «Б». Раньше, мол, думать надо было. Молодые поженились. И тоже, как ни странно, брак оказался крепким. Потому что им не дали почувствовать, что в этом мире можно делать все, что хочешь: например, спать с кем попало и не нести за это ответственности.

Дети не успели искуситься прелестями этого свободного мира и общества. Родительская строгость дала свои прекрасные плоды: крепкие семьи, внуков и поддержание устоев. И да, немаловажно, что обе эти семьи — православные, серьезно относящиеся к Богу и его заповедям. Без этого, скорее всего, и те и другие родители спустили бы все на тормозах, сочтя, что их дети просто выросли.

Мы часто боимся быть строгими в подобных ситуациях, считая, что в современном мире это выглядит старомодно. Поэтому родители наливают детям первый бокал вина дома: пусть, мол, у нас на глазах пробует. Оставляют ключи от квартиры для интимных встреч: мол, все лучше, чем по подвалам и подъездам. А также дарят упаковки презервативов, чтобы ничем не заболели, пачки хороших сигарет, чтобы не курили всякую гадость. И так далее. Тем самым они дают понять ребенку, что

такая жизнь — это нормально. Бери от жизни все, делай все, что хочешь.

Но, если мы с детства будем давать детям высокие стандарты отношений и не позволим им в минуты «умственной подростковой слабости» заниматься черт знает чем, это точно будет не зря. Пусть и не сразу наша строгость найдет отклик в их сердцах. Я знаю девочек, которым папы запрещали ходить на дискотеки и носить мини-юбки. В пятнадцать лет они этим жутко возмущались, переживали и пытались бороться. В двадцать пять — они безумно благодарны строгим и старомодным отцам, имея крепкие семьи и чистое сердце.

Скажите честно, хотели бы вы иметь рядом такого отца в своей юности? Чтобы перед теми, кто просто хотел вами воспользоваться, вас кто-то мог защитить? Чтобы, несмотря на временное помутнение вашего разума (а у подростков ведь крепкого разума еще нет, а энергии и доступа ко всему лишнему — хватает), кто-то рядом смог вас привести в чувство и направить на путь истинный, а не молчать в сторонке, делая вид, что все в порядке? Чтобы парню, который склонял вас к близости, ваш отец поставил ультиматум в достаточно жесткой форме — и тем самым сберег бы ваше сердце от стольких шрамов?

Сейчас родители боятся брать на себя такую роль, хотя это так важно. Боятся потерять своих детей, контакт с ними. Зря! По моему мнению, это роль родителей, это их обязанность — максимально сберечь чистоту своих детей в том возрасте, когда гормоны затмевают рассудок. Не перегибая палку, объясняя и делясь опытом. Но — да: чтобы позволять себе такие поступки, нужно до этого времени строить глубокие отношения с детьми и самим быть во многом безупречными.

Стоит ли детей наказывать?

Наказывать ли детей? Это вопрос спорный. Многие говорят: мол, нас лупили, и мы выросли нормальными людьми. Кто-то категорически против наказаний в любом виде. Это две крайности, а истина — посередине.

Наказание бывает разное, и физическое имеет самое слабое воздействие. Оно унижает и подавляет, и кроме обиды у ребенка редко что остается. Психологическое же действует тоньше, хоть и требует от родителя больше гибкости и строгости. Хотя и этим тоже не советую вам увлекаться.

Когда ребенок делает что-то не так, возможно, стоит просто с ним поговорить и на понятных ему примерах объяснить, к чему это приведет. Я со старшими мальчиками обычно использую в

качестве примеров их любимых героев и нелюбимых злодеев. Говорю, что вот так поступают герои, вот так они себя ведут, вот это делают. А вот так — только злодеи. Злодеем быть мало кому нравится. Иногда этого уже достаточно.

С третьим сыном, а он еще очень мал, в моменты его истерик я просто выхожу в другую комнату. То есть не я его запираю где-то, а сама запираюсь на пару минут (не дольше), например, в туалете. Дышу, считаю до десяти, успокаиваюсь. И когда выхожу — он просто рад меня видеть.

В крайних случаях, когда «температура по больнице» зашкаливает, я могу применить самое страшное оружие. Сесть и заплакать. На всех наших детей — вне зависимости от возраста — это действует шокирующе. Каждый из них пытается понять, что случилось, почему мама плачет и что сделать, чтобы этого не повторялось. Но, да — это серьезный инструмент для очень серьезных ситуаций. Например, когда кто-то из сыновей пытается меня ударить (чаще всего — самый младший). Или когда они очень сильно ругаются друг с другом и отчаянно дерутся. Тем самым я показывают им, что мне очень больно это видеть. И это работает лучше, чем если я начинаю кричать и разводить их по комнатам.

Со старшим иногда приходится применять и другой вид «наказания» — переставать на какое-то время с ним общаться. Это не недельный бойкот, это максимум полчаса (обычно меньше), когда на любые его просьбы и обращения я говорю только: «Ты сделал мне очень больно. Я пока не хочу с тобой общаться». Это действует очень сильно. Поэтому я пользуюсь такими вещами только в крайних случаях.

И для меня очень ценно, когда спустя сутки или двое Матвей (как на данный момент самый разговорчивый) подходит ко мне и говорит: «Мама, прости меня за то, что я вчера на тебя кричал и кидался игрушками. Я вел себя очень плохо». Сам, я не заставляю его, не напоминаю. Он сам ходит, переваривает ситуацию — и выдает такое спустя какое-то время. В ответ я, конечно, его обнимаю, мы обсуждаем, как такие ситуации можно решать по-другому. Но главное, что и без серьезных наказаний ребенок получает обратную связь и выстраивает в голове цепочки «хорошо-плохо».

Все остальные способы: шлепки «по попе», крики, лишения, постановка «в угол» и так далее — в нашей семье плодов не приносят. Только ухудшают ситуацию в целом. Не буду лукавить, многое из этого мы так или иначе пробовали — на автомате или осознанно. Но эффект нам не нравится. Хотя иной раз «жесткий разговор с папой» работает быстро и эффективно. Но именно с

папой.

Чудесную историю об этом рассказывает Шалва Амонашвили. Когда его десятилетний сын обидел в порыве гнева свою маму, он позвал его погулять в парке. Они просто шли молча, не было ни нотаций, ни обвинений.

> «Послушай, сын, мне нужен твой совет», — через какое-то время сказал отец. Сын ожидал чего угодно, но только не этого. «Какой совет?» — удивленно спросил мальчик. «Понимаешь, много лет назад я пообещал одной девушке, что больше ее никто и никогда не обидит, что я смогу защитить ее от всего. Я поклялся ей в этом, и я должен следовать своему обету. Ведь, если я клятву нарушу, ни она, ни я сам уже не сможем жить, как раньше. Мужчина ведь должен держать свое слово?»
>
> «Конечно, папа!»
>
> «И что же мне делать сегодня, когда мою любимую женщину обидел мой собственный сын?»
>
> «Папа, я больше не буду! Но ты накажи меня!» — предложил мальчик.
>
> «Нет, я этого делать не хочу. Но давай так. Во-первых, как мужчина мужчине говорю тебе сейчас — не смей обижать моего любимого человека! А во-вторых, ты уже вырос. Теперь у нас в семье двое мужчин. Теперь ты тоже будешь помогать мне защищать бабушку, маму, сестру. Это наш мужской долг, согласен?»
>
> «Конечно!» — согласился сын.

И спустя много лет уже выросший мальчик вспоминал этот мужской разговор как самое важное из всего того, что случилось с ним.

То есть даже наказания — это в первую очередь внутренняя работа родителей, чтобы не сорваться в автоматический режим к ремню и крику, а найти в себе внутренние ресурсы поступить иначе. Это всегда сложнее, дольше, но эффективнее.

Заметили, что все перечисленные виды строгости в большей степени направлены не на детей, а на родителей? На воспитание самих себя, укрепление своего внутреннего стержня, раскрытие своих лучших качеств? Вот именно такой строгости нам не хватает, потому что ремнем махать и орать, как потерпевшие, мы и так умеем, только пользы — никакой и ни для кого.

Любить детей — это не только сюсюкать с ними и поддерживать их в начинаниях. Это еще и иметь внутреннюю силу для того, чтобы что-то запрещать, ограничивать и показывать это на своем примере. Любовь не может быть

сентиментальной и слепой. Как раз из-за такой отцовской «любви» случилась война 5000 лет назад, описанная в Махабхарате. И даже тогда все могло бы быть иначе, если бы отец понял, насколько важно уметь не только потакать капризам ребенка, но и давать ему отпор, а кроме того, накапливал бы внутреннюю силу и целостность.

И у нас сегодня есть выбор. Мы можем придерживаться старых методов воспитания: не баловать, но пороть, чтобы выросли «послушные» и «нормальные». Можем использовать только новые приемы: заботиться, принимать, потакать во всем, никогда не проявляя строгости, чтобы не нанести детям «травм». А можем понять, что любви без строгости не бывает: тогда это просто привязанность. Ведь любовь возвышает, пробуждает в человеке все лучшее, иногда причиняет боль, но боль эта исцеляет и переводит на новый уровень развития.

Строгость — обратная сторона материнской любви, без которой она не сможет быть полноценной. Вот только помнить надо, что в большей степени строгость нужна по отношению к самой себе, своим привычкам, поведению. А отношения с ребенком — просто отражение наших отношений с миром.

Закончить эту тему мне хочется одной из любимых моих цитат из Библии. О том, что для всего в этой жизни есть свое время и место. В том числе и для строгости. Жизнь многогранна, и этим она и прекрасна.

> «Всему свое время, и время всякой вещи под небом: время рождаться, и время умирать; время насаждать, и время вырывать посаженное; время убивать, и время врачевать; время разрушать, и время строить; время плакать, и время смеяться; время сетовать, и время плясать; время разбрасывать камни, и время собирать камни; время обнимать, и время уклоняться от объятий; время искать, и время терять; время сберегать, и время бросать; время раздирать, и время сшивать; время молчать, и время говорить; время любить, и время ненавидеть; время войне, и время миру».
>
> *Еккл. 3: 1–8*

Практическое задание. Быть строже к себе?

Посмотрите на себя и свою жизнь немного со стороны. Подумайте, какими своими привычками вы не готовы «делиться» со своими детьми? Какие негативные привычки в воспитании

мешают вам чувствовать себя счастливой и быть ближе друг к другу? Может быть, вы хотели бы перестать кричать или перестать обзывать детей? Может быть, для вас актуально будет прекратить телесные наказания? Или необходимо составить семейные правила, которых вы хотели бы придерживаться? В чем вам стоило бы быть к самой себе построже, в чем стоило бы измениться уже сейчас?

Глава 5. Наказания детей

Если честно, то сначала я не хотела посвящать целую главу наказаниям в книге о материнстве, но пришлось, так как разговорами о строгости тема не исчерпывается. Уж очень остро этот вопрос встает абсолютно перед всеми родителями, мне его постоянно задают, сомнений и мнений на эту тему очень много. Отчасти такой разброд связан с тем, что за последние десятилетия подходы к воспитанию детей были серьезно пересмотрены, но как раз бóльшая часть поколения современных родителей воспитывалась еще «по старинке», когда даже регулярное физическое воздействие на ребенка считалось абсолютно нормальным и практиковалось повсеместно.

Традиции физических наказаний, которые сегодня вызывают больше всего споров, берут свое начало в древнейших обществах, например, в Спарте они составляли целую часть науки воспитания подрастающего поколения. Да и в сельских школах царской России, а потом и в советских школах очень долгое время на стеночке в классе зачастую висели розги: для особо непонятливых. В послевоенное время розги со стены исчезли, но зато в учительских руках оказалась грозная линейка. А уж что в те времена часто происходило дома — даже думать не хочется.

Тем не менее наказания тогда и сейчас — не одно и то же. Давайте вспомним, что, например, сто лет назад физическое наказание мог понести и взрослый согласно закону за какие-то мелкие административные нарушения. И поэтому наказать таким образом могли всех, вне зависимости от возраста. В современном же обществе битье взрослых признано категорически неприемлемым, это запрещено законодательно на государственном уровне. Невозможно представить себе ситуацию, чтобы взрослым раздавали подзатыльники в просветительских целях. Но почему-то наши дети остались вне этих рамок. Вот почему сегодня вопрос о наказаниях стоит так болезненно.

Нужны ли наказания в воспитании?

На этот счет есть разные мнения. От «нас лупили, и мы нормальными выросли» до «это негуманно и непедагогично». Почти все мы наказаниям подвергались в разной форме. Угол, бойкот, ремень, лишение мультиков или еще чего-то там. Поэтому многие травмированные наказаниями в детстве хотят в своих отношениях с детьми этого избежать. Иной раз так сильно, что заходят в другой тупик: дети становятся неуправляемыми

императорами, которые полностью командуют родителями.

Мой муж иной раз смотрит на таких мальчиков лет шести-семи-восьми и говорит в сердцах: «Хоть разок бы ему всыпать, и все на место встало бы!» Но рядом с таким мальчиком обычно мама, которая не умеет быть строгой ни в чем, увы. А папы чаще всего нет.

Другая крайность — это подзатыльники и оскорбления, которые в некоторых семьях сыплются на детей как из ведра. Когда слова доброго не услышишь, а вот за любой проступок — точно получишь, да немало.

Давайте попробую обозначить собственную позицию по этому вопросу: мною прочитано много книг, пройдено большое количество семинаров, а главный мой тренинг — три сына. Они заставляют меня постоянно пересматривать свои убеждения, корректировать, искать разные методы. Расскажу, что я вижу на своем опыте.

В чем вред наказаний?

• Физические наказания противопоказаны для девочек (вы скажете, что мне легко говорить, у нас-то мальчики), но это правда так. Если девочку бьет мама, это разрушает психику обеих. Если папа — девочке обеспечены сложности с доверием к мужчинам. Таким образом девочек легко сломать, а потом они будут уверены в том, что сами во всем виноваты, что они недостаточно хороши и именно поэтому их и били. А значит, они и дальше будут считать такое отношение к себе нормальным. Скажите им о божественности женской природы — такие девочки ответят, что это точно не про них. Или, наоборот, будут жадно впитывать знания, но к себе применить — не смогут.

• Физические наказания для мальчиков тоже имеют последствия. Физические наказания от мамы — особенно на регулярной основе — разрушают мужское эго сына, что часто приводит к агрессии к женщинам в целом, усугубляет противостояние с мамой и разрушает их связь. Необоснованное и несправедливое, жестокое, а кроме того, регулярное физическое наказание от отца также увеличивает агрессивный фон, разрушает отношения с отцом, а значит, и с самим собой.

• Эмоциональные наказания несут не меньший вред. Под эмоциональными наказаниями я имею в виду такие методы, как крик, игнорирование, бойкот, оскорбления. Это тоже одна из форм насилия, иной раз даже более серьезная, чем шлепок по мягкому месту. Тяжелее всего эмоциональные наказания от мам

переживают мальчики, потому как им вообще сложно выдерживать женские эмоции, тем более такой силы.

• Люди, которых воспитывали только кнутом, часто лишены совести. То есть сделал что-то плохое, и никто не заметил: ну и славненько. Внутреннего регулятора у них нет. Только внешний. Пока мама не видит, я курю, а при маме — делаю вид, что нет. Согласитесь, это не тот результат, которого хотелось бы добиться в воспитании.

• Наказания могут серьезно влиять на самооценку, особенно у девочки. Да если и мальчику в порыве злости твердить, что он идиот, он точно в это однажды поверит.

• Растет то, что мы поливаем. Чему больше уделяем внимания, то и взращиваем. Если мы замечаем в основном ошибки, промахи и ищем причины для того, чтобы достать ремень, то не формируем в ребенке ничего хорошего. Устранять плохое — это не значит растить хорошее. Это то же самое, что полоть от сорняков грядки, где ничего не посажено.

Есть такой метод, который помогает понять, откуда «растут ноги» у плохого поведения детей: он называется поведенческий анализ. И в нем, например, предлагают вообще обойтись без наказаний. И наверняка у кого-то получается этой стратегии придерживаться. Но в нашем доме наказания существуют. И да, возможно, не всем подойдет наш подход: семьи разные, дети разные. Но раз обещала опытом поделиться — расскажу. Итак, когда наказания в нашей семье могут быть допустимы?

• Если ребенок совершил поступок, в ходе или результате которого кто-то пострадал или мог сильно пострадать. Например, во время драки кто-то кому-то бросил в лицо железную машинку или со всей силы прыгнул сверху. Тут мальчики от папы могут получить не только строгий выговор.

• Когда ребенок входит в эмоциональное пике, из которого самому ему никак не выбраться, особенно при наличии зрителей. В данном случае у нас часто используется метод «тайм-аут». Подробно он описан в книге Джона Грея «Дети с небес». Если вкратце, суть его такова: без лишних слов, нотаций и эмоций (это очень важно!) нужно отвести ребенка туда, где он сможет выплеснуть все свои чувства, без зрителей и осуждения. Длится такой тайм-аут обычно не более пяти минут (высчитывается как возраст ребенка в минутах). После того как ребенок выплеснул все то, что его переполняло, мы встречаемся снова и проговариваем эмоции: например, ты злился, потому что тебе было обидно, и так далее. Потому как во время эмоционального взрыва ребенок все равно ничего не услышит. И никаких нотаций, только объятия и желание выслушать и понять, когда ребенок уже

готов к диалогу.

• Случается у нас и «тайм-аут наоборот». Когда ребенок в истерике, а мама на пределе, то она может закрыться в туалете на пару минут. Чтобы и нервы сберечь, и не сорваться. Опять же пары минут обычно хватает, чтобы прийти в себя, умыться, выдохнуть.

• Если ребенок не понимает запретов и объяснений, делает одно и то же снова и снова и при этом ему больше пяти лет, помогает отстранение. Когда мама рядом, кормит и заботится, но обычного тепла и близости — нет. На вопросы «Что случилось?» я говорю обычно: «Ты мне сделал очень больно». Без злости и обиды, с той самой болью в голосе. Без манипуляций. Только если это действительно так и причина веская.

• Иногда помогает и заплакать, если ребенок еще маленький, но, например, бьет по лицу, не осознавая, что маме больно. Слезы для него однозначная реакция: так делать не стоит. А вот если разозлиться и отшлепать, все будет повторяться снова и снова. Правда, такими вещами нельзя злоупотреблять. Только с целью показать, что его действия причиняют боль.

• И да, мы не идеальны, нас тоже дети иной раз доводят до точки кипения, после которой мы можем наказать «неправильно». В этом случае мы всегда извиняемся и проговариваем ситуацию с ребенком согласно его возрасту. Например: «Прости, мама сегодня очень устала и не могла себя вести как мама. Я разозлилась за то, что ты обидел брата, и закричала. Я была неправа». А дальше — стоит выслушать ребенка не перебивая, обнять, помириться. И постараться в будущем не срываться.

Примерно такая ситуация у нас дома. Но, кроме самих наказаний как таковых, я стараюсь придерживаться следующих правил.

• Если можно обойтись без наказаний совсем — лучше не наказывать вообще. Во многих случаях без них точно можно жить. Хотя частенько родители на автомате сперва наказывают, а потом думают. И повод незначительный, и смысла никакого нет. Мы привыкли мыслить шаблонами и порой считаем, что наказания обязательно должны быть, и кажется, что иначе никак. Но это неправда.

• Не наказывать детей физически или эмоционально лет до трех. По возможности. Причинно-следственные связи у них еще не сформированы, поэтому донести какую-то идею не получится. Тогда в чем смысл наказания? В прежние времена мальчиков начинали воспитывать в пять лет и не раньше. Учитель с этого возраста в каких-то случаях мог применить и розги. Но за очень серьезный проступок. Например, воровство. Уж точно не за

разлитое на пол молоко, которое так тяжело держать маленькими ручками.

• Наказание работает без последствий только тогда, когда внутри вашего сердца живет любовь. Если же вы злитесь и негодуете, толку не будет, ребенок обидится, разозлится, спроецировав ваши эмоции. Лучше выдохнуть, досчитать до десяти, прежде чем махать руками.

• Гораздо быстрее до мальчиков доходит, если серьезные разговоры случаются с папой. Эффективнее, быстрее и без лишних эмоций. Поэтому, если есть возможность, такое дело лучше делегировать. Мама же занимается серьезными разговорами с девочкой. Папа этого либо не сможет, либо перегнет палку.

• Наказание — это то, что следует за негативным поведением. Наказывать за отсутствие желаемого поведения глупо и неэффективно. Например, если ребенок не хочет вам помогать по дому, это не повод для наказания. Желание от этого не появится. В этом случае нужно думать о том, как сделать так, чтобы ребенок захотел. Ремнем этого не добьешься.

• Стоит уделять не меньше внимания поощрению. А лучше — больше. Если мы будем отмечать то, что нам нравится, и поощрять это, оно будет расти и постепенно занимать больше пространства. Тогда и для нежелательного поведения места не останется.

• Важно учитывать возраст ребенка и его особенности. Например, в два-три года все дети так или иначе проверяют родителей на прочность. Лучше запастись травяными чаями и освоить дыхательные медитации, чтобы быстро приходить в себя, вместо того чтобы эмоционально включаться в каждый маленький или большой концерт. Будет и возраст примерно лет в семь, когда ваш до этого в принципе послушный малыш начинает вам перечить по поводу и без, отстаивая свое мнение. Будет и подростковый всплеск, когда ребенок не может сам переварить то количество эмоций, которые в нем возникают ежеминутно. Если вы понимаете, что происходит с ребенком, помните самих себя в этом возрасте, вам будет проще.

• Все это работает, если вы до этого имели с ребенком крепкую эмоциональную связь. Если связи нет, привязанности нет, а для ребенка вы — постоянно гундящая и надоедающая помеха, от ваших отстранений толку не будет. Он будет рад, что от него отстали. То же самое и с мужем. Если же вы искренне вкладываетесь в отношения с малышом, то у вас формируется некий «банк доверия», который позволяет вам в сложные моменты отойти в сторонку. И ребенок будет тянуться к вам. Если вам не

все равно, что ребенок чувствует, если вы искренне заботитесь о нем, не пытаясь его переделать, то и ребенку будет не все равно, что чувствуете вы.

• Если совершили ошибку — накричали, сорвались, наказали несправедливо, слили эмоции, — извинитесь. Искренне. Подайте ребенку сигнал, что все ошибаются, извиняться — это нормально, а вы его любите и он может вам доверять. Только будьте внимательны, чтобы это не превратилось в игру, когда вы ребенка шлепаете, а потом от всей души рыдаете с ним, жалеете. У него может закрепиться ощущение, что самый простой способ получения любви и ласки — довести вас до ручки, чтобы получить по мягкому месту. Зато потом — столько бонусов.

Профилактика нежелательного поведения

Отдельно стоит коснуться профилактики нежелательного поведения. Профилактика, как и всегда, дешевле лечения. А уж что касается воспитания, то грамотная профилактика — залог успеха. Вот каковы ее основы.

• Действовать на опережение. Любую ситуацию лучше предупредить. Например, я точно знаю, что драки и конфликты начинаются в тот момент, когда дети уже проголодались, но еще не успели этого понять. Истерики часто случаются от усталости — физической и эмоциональной. А иногда те же драки начинаются, если у детей не было возможности выплеснуть свою физическую энергию. Сюда же могу отнести истерики после сладкого, перевозбуждение от мультиков, недосып, стресс от переездов и новых мест. Лучше хорошо изучить своих детей, в какой момент начинается «кошмар», и предупреждать его: вовремя кормить, давать выход их энергии, вовремя укладывать спать, ограничить фабричные сладости и сахар. И так далее.

• Помнить о том, что есть две стороны любви и обе важны. Забота и строгость. Они должны быть в балансе, и перегибы в ту или иную сторону опасны. И для вас, и для ребенка. Заботливая и нестрогая мама — путь к деградации. Строгая и незаботливая — повод для длительной психотерапии.

• Нужно быть строгими по отношению к себе, и об этом мы говорили в предыдущей главе. Но все-таки я отдельно выделю такой вид строгости: сколько бы мы ни воспитывали детей, все зря, пока мы не воспитаем себя. Если родители курят, бесполезно внушать ребенку, что это яд. В его голове возникает противоречие. Поэтому сперва стоит подумать, какими мы хотим видеть своих детей через много лет? И стать такими людьми уже сегодня.

• Выработать правила. Да, с детьми старше четырех-пяти лет стоит оговорить правила поведения в семье. Что допустимо, а что нет. Их не должно быть очень много, но они должны соблюдаться всеми, включая взрослых. Например, дома запрещено ругаться плохими словами, драться, а еще в порядке вещей помогать друг другу и прощать ошибки.

• Быть последовательными. Я часто об этом говорю. Если существуют какие-то правила, то они существуют всегда. Если ребенку запрещено трогать папины документы, то это под запретом всегда. Если запрещено обзываться и драться, то всем и всегда. Если запрещено сладкое, то опять же всем, а не так, что мама пьет чай с конфетками, а дети — обойдетесь.

• Разбираться со своими эмоциями, потому что мы срываемся в тот момент, когда переполнены негативом, усталостью, агрессией или обидами (не обязательно на ребенка). Чтобы у вас были силы на взаимодействие с детьми, о себе стоит заботиться постоянно и в усиленном режиме.

• Соблюдать иерархию. Дети не слушаются родителей, когда жена не слушается мужа. Вот вам еще один повод для размышлений. Когда в семье нет иерархии, дети видят, что родители сами наплевательски относятся к своим родителям, мама не уважает папу и не слушается его, они, как губки, впитывают эту модель. Модель, где нет такого понятия, как «старшие» или «авторитеты». И биться над послушанием будет бесполезно.

• Вкладываться в отношения с детьми. Постоянно, в большом количестве. Не жалейте времени на поговорить, обнять, выслушать, поиграть. Это важнее, чем домашние задания в школе и вымытая посуда. Вкладывайтесь в них не только деньгами, но главное — сердцем.

• Использовать больше телесного контакта. Он лечит многое, если не все. Обнимайте их, целуйте, устраивайте кроватные бои, вместе занимайтесь гимнастикой, делайте им массажики, чешите спинки перед сном и не только, придумайте свои телесные ритуалы. Это нужно и годовалым, и подросткам. Просто в разной форме, в разных вариантах в зависимости от пола и возраста.

• Быть эмоциональными не только в наказаниях. Посмотрите, как мы наказываем? Бурно, живо, эмоционально, энергично. Руками машем, лицо багровеет. Сразу видно — живой человек. А как мы хвалим? Вяленько так: «молодец» и все. Ну, и по голове еще погладим. Поэтому у детей появляется ощущение, что в наказаниях мы «живее» и искреннее. Речь не о том, чтобы притворяться и натягивать пластиковые улыбки. Но как минимум подумать, как вы можете вложить больше искренних эмоций в

поощрения, — стоит.

И главное, что я хотела бы сказать: помните, вы воспитываете детей, а не дрессируете животных. Дети не должны быть послушными и удобными, не должны сидеть на месте, не должны быть как роботы на дистанционном управлении и не обязаны быть такими, как вы придумали.

Мы слишком сильно зациклились на наказаниях и послушности, хотя наша цель как родителей должна быть другой. Стоит думать о том, как вырастить детей счастливыми и достойными людьми. Для этого наказания необязательны, они не становятся краеугольным камнем, из-за которого можно спорить и переживать. И в очередной раз хочется напомнить вам, что все-таки лучше всего воспитывать самих себя. В первую очередь. Тогда и детей воспитывать и наказывать не придется.

Практическое задание. Учимся хвалить детей

Давайте потренируемся в эмоционально насыщенной похвале? Попробуйте, поэкспериментируйте. Не только найдите, за что ребенка похвалить, но и отложите ради этого все другие дела. Смотрите ему в глаза, искренне выражайте эмоции, насколько это возможно. При этом прошу вас не перегибать палку, чтобы ребенок не почувствовал обмана и лицемерия. Пусть реакция будет соразмерна поступкам, танцы с бубном по поводу правильно надетых штанишек вызовут у детей подозрения в вашей адекватности.

Хотя сначала — вряд ли получится, но все же стоит продолжить тренировки. Добавьте телесного контакта к словам — обнимите малыша или дайте ему «пять». Пусть те моменты, когда он что-то сделал хорошо и у него получилось, в его памяти отпечатаются ярче — в том числе благодаря вашей реакции.

Глава 6. Отнеситесь к ребенку серьезно

Когда вы впервые берете на руки маленькое чудо, о чем вы думаете? Что вы видите в его бездонных глазах? Каковы ваши ожидания от него и каковы ваши страхи? А когда вы встречаете малыша, уже начавшего ходить, как вы тогда воспринимаете его? Как милое созданье? Как забавную игрушку? Как неразумного, воспитывать которого — тяжкий труд? Когда вы общаетесь с ребенком дошкольного или школьного возраста — слышите ли вы его? Или проверяете, что он знает и умеет? Можете ли вы видеть его самого, его личность — вне зависимости от оценок и того, кем он хочет стать?

От того, как мы относимся к ребенку, зависит многое. Зависит его отношение к самому себе, отношение к другим людям, к миру вокруг, отношение к своим мыслям, чувствам, эмоциям, талантам. Многое в ребенке заложено с момента зачатия. А дальше мы можем помочь прорасти тому хорошему, что в нем уже есть, или, наоборот, задавить все это. Можем помочь ему справиться с теми сложностями, что ему предстоят, или, наоборот, — бросить его в омут этих трудностей одного, выбросить за борт без спасательного круга.

Все это делается нами, родителями, от любви, конечно, от любви. Все мы любим своих детей. Только вот любовь наша часто бывает механистична, эгоистична и жестока… Самое главное, чего никогда не стоит делать родителям, — так это относиться к своему ребенку несерьезно. Ведь, как бы он ни был мал, внутри у него может скрываться вполне зрелая душа с опытом даже большим, чем ваш. Относиться к ребенку как к личности в любом его возрасте — один из главных принципов современной гуманной педагогики.

Из чего же тогда складывается серьезное, уважительное отношение к ребенку? Давайте разберем по пунктам.

Не обесценивайте чувства

Первое, что чаще всего делают родители, — так это обесценивают чувства своих детей. Как будто из-за того, что они слишком малы, и любить, и дружить, и ревновать, и ненавидеть, и сопереживать они могут лишь «по-детски». Но чувства у всех одинаковые. Все умеют любить, злиться, чувствовать боль. И детские чувства порой даже сильнее наших, потому что они искреннее, чище, глубже. Дети пока не научились от них закрываться. Поэтому их первая «детская» любовь гораздо более

настоящая, чем наша с вами «взрослая». Их детские обиды глубже: взрослый часто может оградить себя от обиды, выстроив стену, а малыш не может.

Мы считаем, что имеем право смеяться над их чувствами, над тем, как они видят мир. Имеем право запретить им ругаться, злиться, радоваться тому, чему радоваться неприлично.

Мы считаем, что лучше разбираемся в том, что они чувствуют, насколько это сильно, правильно, позволительно. Хотя сами со своими чувствами разобраться не можем. Сами же со своими «взрослыми» чувствами не знаем, куда бежать и как жить. А их, «детские», считаем глупыми, временными, простыми и неважными.

А потом эти некогда маленькие девочки пишут грустные письма. Например, мне приходят такие:

> «Моя мама очень хорошая. Я ее люблю. Но до сих пор не могу ее простить. Когда у нас умерла собака, я рыдала в комнате. Мне было восемь лет. А мама вошла и сухо так сказала: „Чего ты ревешь? Подумаешь, псина сдохла! Еще одну купим!“ Прошло уже тридцать лет, а я помню, как она это сказала, и мне тошно. Тошно быть рядом с такой равнодушной и черствой».
>
> «Мы с Женей были влюблены друг в друга еще с садика. Держались за руки, и мама все время смеялась над нами. Мы встречались долго — до старших классов. А потом он ушел к другой. Как потом оказалось, мама собирала наши детские письма друг к другу. Собирала, смеялась (хоть и по-доброму) на кухне с подругами. Даже когда мне было уже много лет. И даже притащила все это на мою свадьбу (а замуж я выходила за другого мужчину!), читала вслух, смеялась, чем довела меня до истерики».
>
> «Мой папа всегда считал, что девочки не должны плакать. Иначе вырастут „неженками“. И даже когда я разбила коленку, мы поехали в травмпункт, где мне накладывали швы, он все время повторял, что я вру, что на самом деле мне не больно. И ругал меня за каждую слезинку».
>
> «Я всегда мечтала быть певицей. И, когда была маленькой, солировала в садике, в хоре. Маме это не нравилось. Она считала это несерьезным, хотя ей постоянно говорили, что у меня талант. Однажды я услышала, как мама рассказывала своей подруге, что из меня ничего „путнего“ не выйдет, потому как я хочу

стать „глупой певичкой“. Это так запало мне в душу, что я перестала заниматься в хоре. Даже дома петь перестала. Теперь я, как и хотела мама, серьезный юрист. Из меня „вышел толк“, а я хочу петь. До сих пор. Но не могу. Даже своим детям колыбельные. Не могу и все».

Думаете, это исключительные истории? Нет, вполне обычные. Взрослые не считаются с чувствами детей. Они даже никогда не спрашивают ребенка: «А что ты чувствуешь?» Вот еще! Потому что сами с чувствами работать не умеют, сами свои чувства не принимают. И поэтому детские — более чистые и сильные чувства — высмеивают. Высмеивают, чтобы самим не погружаться в свое собственное болото из боли. Не обесценивайте чувства детей. Примите за правило, что все их чувства:

- уместные;
- чистые;
- глубокие;
- сильные;
- настоящие.

И относитесь к их чувствам так же, как вам бы хотелось, чтобы сейчас отнеслись к вашим — и «детским», и «взрослым». Потому что суть чувств одинакова в любом возрасте.

Кстати, не забывайте то же самое правило применять и к собственным чувствам. Дайте себе право на то, чтобы испытывать их, какими бы они ни были.

Не предавайте своих детей

Наша жизнь часто состоит из мелких предательств, которые мы даже не осознаем.

• Когда мы плачущего на улице ребенка пытаемся отдать «чужой тете» — разве это не предательство?

• Когда мы читаем его дневники и смеемся над его детскими чистыми чувствами — разве это не предательство?

• Когда мы даем ему открыть нам сердце, а потом используем то, что он нам рассказал, в своих целях — и иногда против него: что это, если не предательство?

• Когда мы бросаем ему в лицо: «Зачем я тебя родила?» или «Ты мне не нужен!» — разве это не самый страшный вид предательства?

• Когда нам не важно, что он чувствует, чего хочет, и вместо этого мы навязываем ему наш сценарий, наши желания — разве это не предательство?

• Когда мы обманываем его — в мелочах и в более серьезных вещах, — разве это не предательство?

Господь не просто так дает нам сыновей и дочерей. Он отдает нам своих собственных детей, чтобы мы о них заботились и растили их. В каждом человеке главное — это его душа. Душа, а не отметки, чистая посуда и сделанные уроки. Душа, а не его «будущее». Невозможно создать ребенку будущее — оно уже заложено в нем на момент его зачатия, заложено процентов на семьдесят. Мы можем лишь заботиться о его душе, прививая вкус к более высоким вещам. Прививая вкус, а не насилуя и заставляя.

Для того чтобы привить ребенку высший вкус к жизни, нужно не так много.

• Самим испытывать тягу к этому вкусу, то есть самим жить чистой жизнью, подавать хороший пример.

• Иметь с ребенком доверительные отношения, прочную привязанность между вами.

И даже если ребенку кармически будет положено жить иначе, таким воспитанием мы даем ему шанс в трудный, кризисный момент его жизни вспомнить о том, как было дома, с нами. И тогда есть шанс, что он сможет измениться.

Не предавайте своих детей. Не разрушайте вашу связь с ними, их доверие к вам. Потому что, даже если вы будете образцом нравственности, но дети не будут вам доверять — ничего не получится. Эффект может быть даже противоположным. Не лгите там, где можно сказать правду. Не придумывайте истории про аистов и капусту, не лгите про то, что рыбка «всего лишь заснула» и «мы ее едим спящую». Дети ведь не идиоты, они понимают больше, чем вы думаете. Не обманывайте их там, где можно сказать правду.

Услышьте их

Я часто вижу, как взрослые общаются со своими малышами. Увы, бывает, что замечаю такое поведение у себя. И тогда стараюсь сразу себя ущипнуть, чтобы «проснуться». Расскажу один пример, чтобы сразу было понятно, что я вкладываю в понятие «слышать ребенка».

Однажды, гуляя в парке, я встретила такую пару: бабушку и внучку лет четырех. И невольно стала свидетельницей того, как между ними случился такой диалог:

> Внучка (не выговаривая букву «р»): «Бабушка, а ты знаешь, что там в небе высоко-высоко есть такие кораблики?»

Бабушка (погруженная в какие-то свои мысли, лицо отсутствующее, в глаза ребенку не смотрит, просто следит за ней): «Машенька, коРРРаблики. Кораблики! Не забывай букву „р“!»

Внучка: «Ну да, кораблики. Так вот, бабушка, у них такие вот паруса, и они вот так летят» (показывает, как летят).

Бабушка: «Машенька, корабли летать не умеют. Они плавают в море. В море плавают, да? Покажи, как?»

Внучка (без энтузиазма): «Ну, вот так. Плавают. В море. Кораблики».

Бабушка: «И что потом?».

Внучка: «Ничего…» Через какое-то время: «А у Ани есть собачка, такой смешной серебристый!»

Бабушка: «Машенька, собачка — значит, серебристАЯ. И вообще собачки не бывают серебристыми».

Внучка: «Бабушка, ну конечно бывают!»

Бабушка: «Нет, не бывают. Наверное, она просто серая, да?»

Внучка (грустно): «Ну, да, серая…»

Как часто мы с детьми общаемся вот так! Не слушая, не вникая, а только поправляя — где слово не так сказали, где букву не выговорили, где еще чего-нибудь перепутали. Пытаемся своих детей вставить в рамки «правильно-неправильно», считая, что их пора уже воспитывать. А воспитывать — значит учить тому, что правильно.

И ладно бы мы учили их тому, что важно в нравственном плане, в отношениях между людьми. Так нет: наше «правильно» всегда о каких-то обычных бытовых вещах, не настолько важных и никому не нужных на самом деле….

Если же вы себе позволите такую вольность и начнете слышать то, что ребенок вам говорит, — позволите слышать и слушать всем сердцем — вы столько интересного узнаете! О себе, о ребенке, об этом мире. У детей абсолютно другой взгляд на все то, что нас окружает. Ведь Господь, одаривая нас детьми, не просто вручает нам человечка, о котором надо заботиться. Не только ответственность нам дается вместе со свидетельством о рождении. Нам дается и нечто большее — возможность открыть для себя мир с новой стороны, разбудить в себе снова творчество и радость жизни, научиться снова быть открытыми и искренними. Дети могут столькому нас научить — если мы сами научимся их слушать!

Откладывать свои «очень важные дела» ради общения с маленькими человечками. Смотреть им в глаза, тонуть в этой глубине, видеть мир их глазами. Говорить с ними о том, что для них важно. Быть с ними рядом — просто рядом — в трудные моменты. Вдохновлять их своей верой в их возможности и своей любовью. Любить их…

Любить их иначе. Не просто так, как любят собственное отражение. Не как любят свое имущество. Не как любят тех, кто приносит всегда только пятерки. А любить их всем сердцем, принимая от них и боль, и радость, и уроки, и благодарности. Любить бескорыстно, не ожидая стакана воды в старости. Любить без расчета реализации через них своих мечтаний. Любить сегодня, здесь и сейчас, не откладывая на завтра. Просто любить. Заботиться, как о самой большой драгоценности, которую нам доверил Господь.

Любить так, как мы бы хотели, чтобы любили нас самих. Не об этом ли в том числе заповедь «Относись к другому так, как хочешь, чтобы относились к тебе»?

Практическое задание. Ребенок в образе растения

Это упражнение Ирины Шевцовой, и мне оно очень нравится. Представьте, что ваш ребенок — растение. Какое это могло бы быть растение? Дерево? Цветок? Овощная культура? Идеально, если вы используете самую первую ассоциацию, которая приходит в голову. Растения бывают разные, а какое растение — ваш ребенок? Теперь нарисуйте по возможности максимально похоже то, что вы представили в своем воображении.

Посмотрите на свой рисунок. Что у вас получилось? Какое растение? Насколько оно сильное, полное жизни? Требуется ли за ним особый уход? Осуществляете ли вы этот уход? Может быть, перебарщиваете с поливом?

Давайте на примерах. Если у вас на рисунке роза, то понятно, что ей нужно много внимания. И землю подрыхлить, и от солнца укрыть, и полить, и много другого ухода. Тогда наша материнская забота в большом количестве очень нужна. Так часто бывает с девочками. А с ними часто же бывает и так, что именно такой заботы не хватает. Взрослая уже, сама можешь…

А если у вас сильный и большой дуб, а вы ему, как розе, рыхлите почву и укрываете от солнца? Уместно ли это? И нужно ли? Так мы и бегаем вокруг наших мальчиков, не понимая, что они — уже мужчины.

Посмотрите, в каком состоянии нарисованное растение. Пышет ли здоровьем? Или «вяленькое»? Это наши представления,

наш внутренний образ наших детей. Посмотрите, какие чувства у вас к растению? Благоговение? Спокойствие? Умиление? Раздражение (ну когда уже эти помидоры вызреют-то!). Нравится ли вам растение? Хочется ли, чтобы было другим? Чтобы вместо бесполезного дуба — полезная вишня?

Подумайте, как все это соотносится с вашей жизнью и вашими отношениями с ребенком? Тест проективный, в нем много скрыто интересного — если вы захотите все это увидеть. Главное — не сгущать краски и не паниковать раньше времени!

Глава 7. Следовать за ребенком

Когда я ждала старшего сына, я очень хотела делать все «правильно». Я узнала все о том, как «надо» растить ребенка. Я прочитала, конечно, что купать его нужно каждый день. Сначала в пеленке — потом без. Что прикорм стоит начинать с четырех месяцев с монопюре. Что после года его нужно «отселить» из родительской кровати…

Прости меня, наш старший любимый сынок, ты стал для меня полем для экспериментов. Непросто тебе пришлось с такой мамой! До сих пор думаю об этом, и слезы стоят на глазах. Я хотела для тебя самого лучшего, поэтому все старалась делать «как надо». Вот только правила эти были придуманы непонятно кем и непонятно для кого…

Слушать науку или сердце?

Когда Дане было пять месяцев, мы кормили его по науке: пюре из кабачков и брокколи. Есть вообще люди, кроме беспомощных младенцев, которые способны ЭТО есть? Я в жизни мало видела любителей брокколи, а еще и в таком виде — только брокколи, без соли… Один раз мой муж попробовал это пюре и был в шоке: как наш ребенок это ест? А он и не ел особо, больше плевался. Я расстраивалась, что «по науке» не выходит…

Потом «по науке» же я начала приучать ребенка к мясу. При том что я сама вегетарианка со школьных лет, я делала это! Это же правильно! Он никак не хотел его есть. Лишь через год подмешивания мяса во все блюда он понемногу стал его есть…

По той же самой «науке» мы каждый месяц ходили пешком в поликлинику, стояли в огромных очередях по несколько часов. И ради чего? Чтобы поставить очередную прививку и выслушать критику врача на тему «ребенок в шесть месяцев обязан есть по 200 граммов каши!». Кому он должен? Кому обязан? У кого взял взаймы? Где подписал такой договор перед тем, как появиться на свет?

Когда ребенок не хотел гулять — а на улице в Сибири бывало и минус тридцать, я все равно его тащила. Так надо. Одевались мы минут двадцать, все потные спускались вниз… Пешком с коляской с четвертого этажа. И потом через десять минут шли обратно, замерзшие и злые: он плачет, а у меня «дым из ушей».

Когда ему исполнилось восемь месяцев, настала пора развивающих занятий. А там одна и та же песня: «Куда ты ползешь? Давай хлопай в ладоши, как все! Не бегай по комнате!

Не раскидывай игрушки!» Когда ему исполнился год, «по науке» мы отселили его в другую кровать. Как мне казалось, безболезненно. Постепенно. Без истерик и скандалов.

Приучение к горшку, наоборот, прошло через битвы и скандалы… До такой степени, что до трех лет горшок был для Дани «предметом нон грата». И этот бой был долог и труден… Дальше — больше. Когда ему было два, на очередных «развивающих» курсах нам объяснили, что мама на уроке лишняя. Что, мол, сыну-то два года и уже пора… Выставили меня за дверь. И полчаса я ревела за стенкой, потому что мой ребенок там тоже рыдал, не переставая. Мы считали, что и путешествовать с малышами вредно! Поэтому море первый раз старший ребенок увидел, когда ему было уже четыре года…

Давайте посмотрим на результат: ведь наш старший ребенок воспитан «по науке». Он ничего почти не ест: ассортимент блюд очень ограничен. Макароны, хлеб, сыр, молоко, картошка, мамино печенье, мороженое, суп с лапшой… Каждую ночь под утро он все равно приходит в нашу кровать, хотя ему уже десять лет, и обнимает меня или папу, прижимается, успокаивается и снова засыпает. Более того, до пяти лет он постоянно болел. Минимум шесть раз в году. Каждый раз температура достигала 40, и приходилось вызывать скорую, чтобы ее сбить. После прививки у нас серьезные сложности, которые пришлось разгребать много лет, чем мы до сих пор и занимаемся.

Слава богу, до меня дошло однажды: хватит. Мы забрали его из детского сада — и это пошло ему на пользу. Он перестал болеть, стал более контактным… Как пошли на пользу и путешествия, плавание, солнце. Сейчас он болеет очень редко: один-два раза в год. Так же и с обучением: мы стали следовать за его интересами и тогда вместе с рисованием освоили письмо и чтение. Без насилия и лишних проблем.

Матвею, нашему второму сыну, повезло больше: за свои шесть лет жизни он болел всего пару раз с температурой под 38, которая сама проходила к утру. Ах, да, и однажды в Петербурге он перенес кишечный грипп. У него нет ни одной прививки, и он путешествует с нами по всему миру — уже был в 52 странах, включая Индию и другие азиатские государства, которыми обычно пугают. Мы не вводили ему прикорм: он был на груди по требованию до двух лет, а потом ел то, что ему нравилось. Прикорм был исключительно педагогический: то есть ребенок мог брать кусочки со стола родителей, которые ему нравились. И благодаря этому сейчас он ест фрукты, овощи, его легко уговорить попробовать новую еду. Потому что всякую гадость вроде брокколи из баночки мы ему не предлагали ни разу.

С полутора лет Матвей сам справляется со всеми делами во взрослом туалете: сообщает нам только о факте, что пора бы и попу помыть. Мы не заставляли, не учили его этому. Он сам все понял: он же человек. А когда он немного подрос, то научился сам терпеть на улице и ночью. И опять же все это произошло естественно. В два года Матвей сам перебрался из нашей кровати. Просто стал уползать от нас ночью, так как ему было тесно. Он вовсю болтает — и уже на разных языках. И плавает — сам, без жилета. Мы его даже не учили особо, не заставляли нырять. Все случилось само. Я уж молчу про третьего сына, который настолько естественно влился в нашу жизнь, приспособился к ней, адаптировался. И уже в два года стал очень самостоятельным человеком.

Мне очень стыдно перед старшим сыном, потому как он стал моим «родительским экспериментом»: почти у всех с первенцами происходит именно так. Когда у родителей еще нет опыта, нет четкого понимания, внутренней зрелости (а у кого она есть в 20 лет с первым ребенком?), легко наломать дров. В итоге сейчас мне нужно заново завоевывать доверие Дани: с той же едой, например.

Зато теперь я точно знаю, что слушать нужно в первую очередь свое сердце. Изучать древнейшие источники по воспитанию детей, например ведические, а не новомодные системы «по Споку» и прочим.

> Однажды я пообщалась с женщиной, у которой был только один сын. И она с гордостью рассказала мне, как научила его спать всю ночь: просто не давала ему грудь и не подходила к нему, когда он начинал плакать. Как раз «по Споку». Правда, один раз нашла его практически синим от крика… Вызвала скорую, его реанимировали. И снова то же самое. Зато высыпалась! И когда я спросила ее, а где сын сейчас, она грустно сказала, что сын женился, уехал далеко и уже пять лет она не видела ни его, ни внуков. Только изредка невестка звонит ей и рассказывает новости…

Другую интересную историю, которая отлично подходит как иллюстрация к главному вопросу этой главы, рассказал один известный психолог. Я могу перепутать в ней какие-то нюансы, но главное — суть.

> У одной многодетной женщины шестой ребенок не ходил в школу. И все бы ничего, но ему было уже почти 10 лет. Он не умел ни читать, ни писать. Просто играл в

свои мальчишечьи игры. И внезапно в 10 лет сказал: «Мама, я хочу в школу!» Устроить его туда было непросто: никуда не хотели брать, не понимали: как так — 10 лет мальчику, и ничего не умеет… Но уже в 14 лет он закончил школу. В 16 — университет. В 18 — аспирантуру. Ребенок, про которого люди подумали бы, что он дурачок. А эта мать просто уже научилась слушать свое сердце и доверять своим детям. Она поняла, что все случится тогда, когда ребенок будет готов к этому.

Ведь мы все разные — и дети все разные. Навязывать единые стандарты воспитания — глупо и странно. Кому-то в школу можно пойти и в пять лет. А кто-то только к 10 годам дозреет — но зато с интересом и быстро пройдет всю программу.

Кому-то нужны дополнительные кружки и секции, а кому-то лучше дать побольше времени для уединения. Кому-то требуются друзья-подруги, шумный хоровод детей вокруг. А кто-то любит быть наедине со своими мыслями или с одним верным другом.

Кому-то важен и интересен спорт, а кому-то гораздо приятнее заниматься танцами…

Все люди разные, все дети разные. Как же их воспитывать? Да просто слушать свое сердце! И научиться видеть в ребенке личность с самого рождения. Разумную душу, которая сама знает, когда и что нужно делать, как это делать и зачем.

Главный материнский девиз

«Следовать за ребенком!»: мой главный материнский девиз сформирован годами и стажем. Сначала я пыталась многое форсировать в жизни своих детей, многое контролировать и ускорять. Когда смотришь на других детей на площадке, хочется, чтобы и твой уже пошел, начал узнавать животных, хлопал в ладоши. Это самые безобидные проявления материнского ускорения. Дальше — больше. Чтобы читал, писал, занимался тем и другим. Чтобы в школу ходил и был отличником. Давайте честно: кому этого не хочется? Точнее, кто бы отказался от такого?

Сперва я старалась учить тому, что уже пора, даже если ребенку это было неинтересно. Даже если встречала протест и сопротивление. Чаще всего это приводило к тому, что я тратила очень много сил ради результата. И даже если результат получался, то ощущения от его достижения были неприятными — для всех.

Сейчас я живу иначе, и мне это очень нравится. Я стараюсь следовать за ребенком. Это значит — считаться с его индивидуальным темпом и интересом, с его возможностями и ограничениями. То есть ждать, когда он будет готов к чему-то, когда он сам этого захочет. Если начать что-то раньше времени, можно потратить много сил, а результат получить тот же или хуже, но с горьким послевкусием.

В этой главе я уже привела примеры того, как тяжело под нажимом проходило привыкание Дани к стандартным детским навыкам вроде питания со взрослого стола или пользования туалетом и как легко и непринужденно все это произошло у младших сыновей. Получается, что там, где мы детей заставляли, сейчас сохранилось отторжение и протест. Например, нелюбовь к дельфинам после дельфинотерапии у Дани и у него же к лошадям — после иппотерапии. В российских реалиях при проведении таких терапий забывается самое главное: что ребенок должен получать от процесса удовольствие. А не просто вот так: ложись

на спину в бассейн, к тебе подплывет огромная страшная рыба, а ты лежи. И желательно не ори! Прошло много лет, но ни лошади, ни дельфины не вызывают в нем тех чувств, которые они вызывают у других детей.

Получается, что, по меркам многих, я ленивая мать? Я не мучаю детей ранним развитием, потому что считаю его по большей части полным бредом. Не заставляю их с трех лет учить английский. Но, когда в путешествиях у них появляется потребность и желание пообщаться с другими детьми, они подходят и спрашивают: «А что это за слово? А как сказать вот это?» Я «ленива» во всем, что требует чрезмерных усилий с моей стороны. Во всем, где требуется хоть капля насилия над ребенком или хоть капля обмана и подкупа. Я считаю, что ребенок по природе любознателен, интерес — это его природа. И если интерес подавить, то как он будет жить дальше?

Я «ленивая мать». Не вожу детей на прогулки, когда они не хотят этого или когда у них есть более важные дела дома. Не заставляю их читать книги. Они могут целый день заниматься только рисованием, и меня это не беспокоит. Или весь день собирать Lego. Или целый день строить замки из песка. А иногда мы можем весь день лежать в кровати и болтать и хихикать. Абсолютно бесполезное занятие, да? А время-то бежит, и потом будет поздно! Я перестала сверяться с нормами развития и подгонять детей под образовательный стандарт. Мне действительно стало не важно, во сколько они сели или пошли. Как не важно и то, кто и что думает на эту тему.

Я стараюсь во всем следовать за ними. Прислушиваться к ним, слышать, видеть. Фильтровать все лишнее. Просто любить и быть с ними. И идти за ними в движении их жизни, развитии и потребностях…

И все. Нет у меня другого секрета, как не выматываться, будучи матерью четверых детей. Никакие массажи и другая релаксация не спасут, если после них мы несемся снова «делать из своего ребенка человека». Никакие полчаса для себя не сделают вашу жизнь гармоничнее, если ваш ум забит тревогами, сравнениями и стандартами воспитания детей.

По моему мнению, для мамы такой подход гарантирует колоссальное сбережение сил. Просто за счет того, что мы перестаем делать лишние движения. Перестаем суетиться, начинаем сосредотачиваться на самом главном, учимся слышать и чувствовать своих детей. А что может быть важнее?

Правда, у такого подхода есть один существенный минус: может потребоваться большая внутренняя сила, чтобы жить не так, как все, и не так, как принято. Когда снова и снова вам будут

задавать неудобные вопросы, нужна будет решимость, чтобы держать удар. Вам ведь обязательно намекнут, что ваши дети станут «дворниками». Когда на вас будут давить бабушки и дедушки, что ребенку «уже пора», — нужна смелость для того, чтобы обозначить, что ребенок никому ничего не должен. Когда вы будете видеть других детей, посещающих множество секций и кружков, в том числе и с кругами под глазами от усталости, вам нужно будет иметь силы, чтобы не сравнивать своих детей с ними и не опускать руки.

Потому что результат будет виден не сразу. И виден он будет не всем. Потому что ваши доверительные отношения с ребенком — это не диплом с отличием, который можно повесить на стену. Сохранившийся в ребенке интерес к жизни и к знаниям — это не кубок за третье место, его нельзя всем показать и похвастаться. Но это то, что будет согревать ваше сердце, когда дети уже вырастут. То, что невозможно купить ни за какие деньги, то, что невозможно потом наверстать и исправить.

Практическое задание. Астрологическая подмога

Если вы до сих пор не руководствовались астрологическими знаниями в своей жизни, то, может быть, именно сегодня самое время начать с азов этой точной и увлекательной науки: это очень по-женски. Но я бы рекомендовала именно древнеиндийскую астрологию — джйотиш. Он за основной «знак» человека считает не ту точку, где находилось в момент его рождения Солнце, а ту, где была Луна, причем именно в восточном исчислении. И это оказывается очень интересным: пока не встречала людей, которые бы не были похожи на описание своего лунного знака.

Для начала рекомендую просчитать лунный знак вашего ребенка можно с помощью бесплатных сервисов в Интернете. Может быть, благодаря этой новой информации вам что-то станет более понятно в характере и особенностях вашего ребенка.

Глава 8. Формируем внутренний стержень

Разговор пойдет, конечно, о детях, но давайте начнем его немного издалека: с нас с вами. Что нужно для того, чтобы построить настоящие гармоничные отношения двум взрослым людям? Чтобы в отношениях не потерять себя, не раствориться в них и не «убить» своего партнера? Вот эти основные критерии гармоничных отношений.

• Нужно понимать, кто я, знать свои потребности, иметь внутренний стержень, чтобы не перекладывать ответственность за свое счастье на плечи другого. Если я сам себя не знаю, не люблю, не уважаю, не понимаю, если мне с собой неинтересно и свои потребности я не изучил, какие могут быть отношения?

• Нужно принимать других людей такими, какие они есть. Со всеми их «завихрениями в мозгу», трудностями, сложностями. Просто принимать — и все. Принятие дает основу для уважения, а уважение станет отличным фундаментом для дружбы и любви.

• Необходимо знание о том, что такое отношения, какие в них есть периоды, трудности, как это преодолевать. У кого какие обязанности, где находится чья ответственность.

Этого достаточно для того, чтобы отношения в своей основе были гармоничны. Чтобы мы могли слышать друг друга, доверять, уважать, дружить. И любить. Взрослая зрелая основа, настоящий прочный фундамент.

Но что, если самый первый пункт у нас не сформирован? Ведь именно он является основополагающим в отношениях. Если мы сами с собой незнакомы, то как мы можем познакомить с собой кого-то другого? Если люди влюбляются в тела, а любят — личности, то как кто-то сможет нас по-настоящему полюбить? Если нам с собой неинтересно, то кому будет интересно с нами? Как мы можем научиться понимать других, если даже самих себя понять не можем?

То есть отношения никак не смогут стать гармоничными, пока мы сами себя не узнаем и не поймем. А ведь у большинства из нас, взрослых, именно в этом проблема! Проблема в отсутствии стержня внутри, проблема в осознании нашей самоценности. В итоге мы постоянно кому-то что-то доказываем — своими нарядами, макияжем, поведением, достижениями. Мы постоянно себя ищем и никак не можем найти.

Знаете, о чем чаще всего спрашивают меня женщины? Как найти себя. Не только в плане призвания и внешней деятельности, но и в семье. Как найти себя в материнстве, в замужестве, в отношениях с родителями. Где мое место, как себя

вести, как сделать так, чтобы ощущать себя собой? И вообще как это — быть собой? Такие вопросы волнуют многих.

То есть у большинства из нас внутренний стержень не сформирован. Почему? Предлагаю вам один из вариантов ответа на этот вопрос.

Преждевременная социализация

Считается, что личность ребенка формируется примерно к пяти годам. То есть к этому возрастному рубежу он начинает понимать самого себя и более-менее умеет самим собой управлять. Он начинает осознавать свои потребности, и это помогает ему видеть потребности других. Он понимает свои чувства, и это дает ему основу для того, чтобы видеть чувства других. То есть вот он — внутренний стержень в действии. Откуда он берется?

Из отношений с самыми близкими людьми. Когда ты можешь быть самим собой и тебя принимают. Когда ты находишься в безопасной среде, тебя слышат, ты достаточно свободен для экспериментов. Ты любим, тобой занимаются с радостью. В любой момент тебе помогут, тебя защитят. Ты под крылом своей мамы-птицы. Тебе не нужно ничего из себя строить, ни под кого подстраиваться, ничего особенного делать ради любви. Просто будь — и все!

Только тогда у ребенка есть возможность слушать и слышать себя. Если распорядка особого нет, правил нет, рамок нет, то он может задать себе вопрос: «Что я хочу делать сейчас? Рисовать? Танцевать? Играть? Спать? Какую книгу я хочу читать? Куда я хочу пойти гулять?» И так далее. В такой среде у человека есть возможность слышать свои желания и следовать им. Ведь рядом есть те, кто поможет. Пусть ответят не на все желания, но все-таки покормят тогда, когда голоден, а не когда настала пора обедать, книжку прочтут, поговорят с тобой. Тогда к пяти годам навык слушания себя будет сформирован и зацементирован. Потом практически в любой ситуации человек сможет себя слышать и понимать. И делать выбор, как ему поступить.

А теперь представьте, что мы берем ребенка, у которого стержня пока нет, — и помещаем его в среду других людей без внутреннего стержня. Равного ему возраста. Очень хороших людей. Но таких же, как и он: без стержня. Никто из них не умеет себя слышать и слушать. Не умеет строить отношения. Они могут лишь подражать друг другу или воспитателям (которых раз в десять меньше, чем детей). У них нет возможности следовать за желаниями и потребностями, они втиснуты в плотный график из

занятий. Они привыкают делать не то, что хочется, а то, что им говорят. Слушать себя некогда и невозможно — вокруг постоянный шум. Навык утрачивается. Стержень не формируется. Появляются другие, «полезные» навыки, которые «пригодятся» ребенку во взрослой жизни. Но правда ли они такие нужные?

Мы так озабочены социализацией, что подкладываем детям свинью: слишком сложную задачу. Им приходится сохранять самих себя, когда они еще не научились себя слышать, когда мы помещаем их туда, где столько внешнего шума. Мы боимся, что дети будут неправильными, нелюдимыми, не такими, как все, если мы вовремя не поместим их в детский коллектив. А что в итоге? Что дают нам детские сады? Дети в них по команде учатся поднимать ноги и есть то, что дают, тогда, когда дают? Нужно ли вообще детям общение с другими детьми в таком количестве, с утра до вечера, в строгих рамках занятий?

На меня всегда гнетущее впечатление производят детские утренники в детских садах. Когда детей, как дрессированных животных, выводят на сцену, чтобы показать их «успехи» родителям. И родители фотографируют, а дети «самовыражаются». Только вот детского творчества на таких утренниках нет никакого. Им нужно говорить заранее выученные фразы, танцевать заранее заученные движения. Потом на любой елке при команде «Танцуем!» — дети повторяют разученные движения, забывая о том, что танец может быть спонтанным. От сердца. Нет ничего творческого и в детсадовских рисунках, которые сделаны почти под копирку — и, что таить, воспитателем в большей степени, чем ребенком. В садике научат, что лепить сегодня нужно только киску, даже если рождается из пластилина змея. В садике научат делать то же самое, что и другие. Потому что это удобнее воспитателям. Но где же в этом сами дети и их творчество, яркое и неповторимое?

Считается, что детский сад подготовит ребенка к школе и ко взрослой жизни. Может быть, он и научит ходить строем и есть кашу утром. Но гораздо больше в ребенке он «убьет» или «отобьет». Если ребенок без внутреннего стержня бóльшую часть времени проводит в компании таких же детей, как и он, то это лишь создаст для него в будущем психологические проблемы. Внешне он, может, и станет хорошим и успешным. А вот внутри него останется зияющая дыра, для самого него невыносимая.

Мы можем притворяться, что никакой «дыры» на самом деле нет, но большинство из поколения сегодняшних взрослых — так или иначе жертвы советской воспитательной системы. Когда мы не знаем, кто мы, чего хотим, зачем живем, и никак не можем сделать так, чтобы сердце не беспокоило. Сколько бы мы ни

пытались заполнить эту пустоту вещами, людьми, развлечениями, едой — боль все равно не уходит. Давайте порассуждаем, что происходит с ребенком и его «самостью» в детском саду? Даже если этот сад хороший, элитный и детей в нем очень любят? Даже если их в нем воспитывают по супермодной методике?

• Он учится подражать, не умея отделять свои желания от чужих. Свои интересы от чужих. Он становится одним из «стаи». Таким же, как и другие. Играет в те же игрушки, носит такую же одежду, говорит так же, думает так же. Ничего своего. И кого они копируют? Друг друга, то есть таких же детей без стержня.

• Он учится жить по чужим ритмам и правилам, не имея возможности следовать своим собственным. Будет спать тогда, когда пора, а не тогда, когда хочется. Есть будет не тогда, когда голоден, а когда дают — и то, что дают.

• Он не научится понимать и слышать самого себя, потому что ему нужно все время слушать других. Некогда себя слушать, да и не услышать в толпе. И навык теряется.

• Если он не понимает самого себя, то и других он понять не может. Отношения получаются неглубокими и механистичными. В нем не развивается и настоящая эмпатия, которая естественным образом могла бы прорасти и помочь ему в строительстве отношений.

• Он не узнает своих потребностей. И пытается за них выдавать то, что сказано ему кем-то другим. Так, он может считать, что станет счастливым, купив вот такой шампунь или такую машину. Он привыкает в этом верить другим. Делать то же самое, что и другие.

• Низкая самооценка. Стержня внутри нет, ощущения собственной ценности тоже. Откуда возьмется адекватное отношение к себе? И чему потом удивляться?

• Ребенок в саду привыкает, что его занимают и развлекают. Кто-то должен ему сказать, что делать сейчас, что потом. Не понимая своих желаний, невозможно рисовать от сердца, танцевать от души, творить, самому себе придумывать увлекательные игры. Поэтому дети ходят и канючат: «Мама, а что нарисовать? Мама, а куда пойдем? А во что поиграем?»

• Он привыкает, что кто-то другой лучше знает его самого, его желания и потребности. А значит, нужно всех слушать о себе. Так и формируется болезненное отношение к мнению со стороны. Если я не знаю, кто я, а кто-то говорит, что я — плохая (-ой), то я верю этому. И мне больно.

• Он не научится строить отношения. Дети в садиковском коллективе умеют имитировать их, играть в них, но быть в них не могут. Им неинтересно, трудно, они не понимают, зачем

погружаться в это глубоко. Формируется потребительское отношение к людям.

Немаленькая цена, правда же? А за что? За социализацию, о которой мы все так волнуемся? Или за нашу возможность считаться мамами, не будучи рядом со своими детьми?

Что же такое на самом деле эта самая социализация? Это способность жить в обществе и строить отношения, верно? Тогда наша задача — создать для ребенка возможности научиться строить отношения. Научить его этому. Своим примером — для начала. И начинать нужно с наших же отношений с самим ребенком. А для этого нам придется самим искать свой утерянный стержень, учиться слушать себя, слушать и слышать. И следовать за своим сердцем, как бы это ни было страшно.

Самовоспитание родителей

Разве это простая задача для тридцатилетних людей? Мы очень боимся прислушаться к себе: мало ли чего там внутри нашептывает наш внутренний голос. Например, вдруг поймешь, что твоя жизнь — совсем не твоя и ты хотела бы жить иначе. Что ты не любишь этот город и мечтаешь доить коров в деревне (какой ужас!). Или что ты хочешь рожать много-много детей, а не ходить в офис (еще больший кошмар!). Или что ты ненавидишь свою работу и всех людей вокруг (а ведь такая престижная должность!). Или что муж для тебя уже чужой человек, которого ты никогда по-настоящему не знала. Или что детей своих ты не знаешь, не видишь и не любишь, хоть и покупаешь им все самое лучшее. Это болезненные открытия. Трудные. Поэтому, раз уж тридцать лет себя не слышали, можно еще тридцать прожить на автомате. Вот так всю жизнь и убегаем от себя самих, а потом удивляемся, почему так трудно и больно?

А ребенок своей живостью все эти травмы бередит. Он пока еще легко следует за своими желаниями, слушает себя. Глядя на это, сами того не понимая, мы испытываем боль и зависть. А еще он понимает, что настоящая жизнь лучше придуманной, и он всячески пытается нас в эту жизнь вернуть из-за наших компьютеров, телефонов, телевизоров. Он зовет нас гулять, а мы все смотрим сериалы. Он хочет рисовать и творить, а мы отмахиваемся от него, читая новости. Для нас, людей без внутренней цельности, дети — это угроза. Угроза того, что нам придется заглянуть туда, куда смотреть совсем не хочется. В глубины своего сердца. Посмотрим — и увидим там разруху. Мы, идеальные и успешные внешне, на самом деле часто пусты и несчастны внутри.

Этого видеть не хочется никому. И что мы делаем? Мы отодвигаем подальше тех, кто заставляет нас смотреть туда, куда не хочется. Придумываем теорию, что в садике ребенку лучше: с ним заниматься будут, там дети, там много чего полезного. Обосновываем ее себе, эту теорию, — и избавляемся от ребенка таким образом, оставаясь в иллюзии своей успешности. Нам становится легче. Все так делают. Так положено. Это правильно. Но вот для кого правильно?

А как же социализация?

И тогда встает вопрос: действительно ли детям нужна такая социализация, которую мы им придумали? И с какого возраста она для них безопасна и полезна? И какова на самом деле наша цель, когда мы детей определяем в детский сад в два-три года? Если честно?

Да, детям нужно общение с другими детьми. Если вокруг них будет достаточно братьев и сестер, детей ваших друзей, соседей, малышей на площадках, чем это хуже садика? Как раз наоборот — лучше. Мама при этом рядом, можно всегда вернуться «в безопасную гавань», если внешний мир слишком давит на ребенка. Общение такого рода кратковременное и стихийное: пару часов в день. А остальное время — малыш находится наедине с собой и самыми близкими, рядом с которыми притворяться не нужно. Идеально для ребенка — до пяти лет оставаться с мамой. Как раз до того момента, пока сформируется личность и внутренний стержень.

А еще детям не менее важно общение со взрослыми. Разными взрослыми: чем более они гармоничны — тем лучше. Поэтому пусть в вашем доме бывают не только другие дети, но и ваши взрослые друзья. Иногда такое общение для ребенка даже полезнее: многому можно научиться, многое можно лучше понять, да и вообще со взрослыми часто интереснее (если эти взрослые со стержнем, конечно).

Вот это я называю настоящей социализацией. По сути, это обычная, насыщенная жизнь семьи, которая достаточно общается с другими людьми в разных обстоятельствах: приглашает гостей и сама ходит в гости, бывает в разных интересных местах, путешествует с детьми, помогает детям раскрываться в творчестве. В таких обстоятельствах ребенку проще сформировать свою личность, научиться понимать себя и оставаться собой в обществе. Дети видят обычную жизнь и своих родителей в ней. Они ходят с ними в банки, магазины, помогают дома во всем, в чем могут. Разве они вырастут неподготовленными к жизни?

При этом я хочу вас и успокоить. Современные дети, которые рождаются у нас, другие. Мы легко позволили отнять у нас индивидуальность еще в ясельной группе. Они — нет. Мы называем их упрямыми, непослушными. А на самом деле они просто более живые, чем мы. И они так просто от себя не отказываются. Они за себя бьются, отражают различные вторжения и любой ценой пытаются сохранить свою целостность. За что мы порой водим их по врачам и кормим успокоительными таблетками.

Одна случайно встреченная мной девочка пяти лет как-то сказала удивительную вещь. Я спросила ее, какой она видит себя в будущем, и она ответила: «Я хочу вырасти, но не хочу стать взрослой. Я не хочу работать на работе, как мама. Я хочу делать других людей счастливыми, делиться с ними своими радостями. Папа говорят, что так не бывает. А я думаю, что это они живут неправильно и скучно. Работа — дом, работа — дом. И никакой радости. Зачем же Богу нужны такие грустные люди здесь, на Земле?»

Помните, как говорил об этом и Джон Леннон:

«Когда мне было пять лет, мама всегда твердила мне, что самое важное в жизни — быть счастливым. Когда я пошел в школу, меня спросили, кем я хочу стать, когда вырасту. Я написал „счастливым“. Мне сказали: „Ты не понял задание“, а я ответил: „Вы не поняли жизнь“».

Его мама сделала для него самое главное — помогла сохранить самого себя. Это позволило ему самореализоваться, стать успешным — и, главное, счастливым. То же самое и мы можем сделать для наших детей, хотя это гораздо сложнее, чем быть как все и делать как «положено». Я предвижу критику, которая будет адресована в мою сторону, и я понимаю, что могу разбередить достаточно серьезные раны у взрослых людей. Но если это поможет хотя бы кому-то — я должна говорить об этом.

Практическое задание. Восстанавливаем свой внутренний стержень

Мы в этой книге всегда говорим о воспитании детей, но, на самом деле, стоило бы чаще переводить действия на себя и применять рекомендации к себе. Это дало бы больше эффекта и принесло бы больше пользы.

Знаете ли вы, кто вы? Чего вы хотите? Что вы любите? Предлагаю вам уединиться со стопкой журналов, ножницами, клеем и большим листом бумаги. Давно ли вы делали коллаж? Тема сегодняшнего задания — «Я». Вам нужно на этом листе

собрать все картинки, которые так или иначе относятся к вам и отражают то, что происходит у вас внутри. Там могут быть ваши желания, навыки, таланты, то, что вас уже окружает, то, что у вас внутри происходит. Вы вправе выбирать, как располагать картинки, в каком количестве.

Скорее всего, это займет не один день: делайте коллаж до тех пор, пока не почувствуете удовлетворение, пока не почувствуете, что на бумаге действительно ваше сегодняшнее отражение. А потом попробуйте познакомиться с собой, рассмотреть коллаж ближе, прочувствовать, осмыслить и принять. Здесь не бывает правильно и неправильно, так или не так. То, что сделаете вы, и будет для вас правильным. Поэтому стоит посмотреть на результат со стороны, принять и полюбить, как есть. И я уверена, что, если вы выполните это задание, а не отложите его на потом, результат вас удивит.

Глава 9. Мама как эмоциональный контейнер

Одна из главных задач мамы — помочь ребенку справиться с его эмоциями. Научить обращаться с ними, забрать лишнее, принять, помочь переварить то, что он может переварить самостоятельно. Людмила Петрановская называет это «контейнированием». То есть мама должна стать некоей «емкостью», которая сможет детские эмоции принимать, складывать, перерабатывать. А эмоции у ребенка возникают постоянно, управлять ими ему очень сложно, в непереработанном виде жить они ему откровенно мешают.

Но именно эта материнская функция эмоциональной разгрузки часто мамами же не признается важной, не выполняется, игнорируется, считается лишней. К сожалению, далеко не всегда детские эмоции мамой расцениваются как приемлемые и важные. И не всегда мама считает, что должна как-то помочь своему ребенку справиться с ними, и, конечно, часто считает детские эмоции мелочью, не стоящей внимания.

Я столько раз слышала от мам, пап, бабушек и дедушек такие слова:

- «Чего ты рыдаешь! Тоже мне проблема!»
- «Долго ты мамке под юбку прятаться будешь?»
- «Настоящие мужики не плачут!»
- «Чего его успокаивать, это просто манипуляции!»
- «Вытри свои сопли, ты же взрослый уже!»
- «А мы тебе говорили: не лезь!»
- «Иди ной в другое место!»

Я и за собой в общении с детьми иногда отмечаю нечто подобное: мол, сам воду разлил, сам же и поскользнулся. И сразу говорю себе «стоп». Моя функция какова? Помочь ребенку справиться с эмоциями. Точка. Я контейнер! Я не оцениваю, я просто принимаю. Это важно и для ребенка, и для меня.

Зачем нужен контейнер?

Чтобы ребенок развивался гармонично, его необходимо своевременно освобождать от груза эмоций: так ему будет легче двигаться вперед. Иначе эмоции, как балласт, будут мешать ему идти дальше. Чтобы у ребенка не возникало ощущения, что вот этого он чувствовать не должен, в этом месте чувства должны быть только такими, а вот это вообще — под запретом. Чтобы он

мог не тратить силы на то, чтобы изображать чувства, которые он не испытывает, но, например, считает «правильными». Чтобы он мог быть искренним с самим собой и понимать себя.

Эмоции — это некий побочный продукт жизни нашей души, их стоит проживать и отпускать, а не копить внутри себя. Иначе минутная раздражительность станет постоянным агрессивным фоном. Иначе вспышки грусти превратятся в постоянную депрессию. Что с нами будет, если очень долго не ходить в туалет по этическим соображениям? Примерно то же самое произойдет с человеком, который не может выпустить «переваренные» эмоции из собственного сердца. И база правильных взаимоотношений ребенка с эмоциями закладывается в детские годы.

Если же эмоции делить на плохие и хорошие, не помогать ребенку с ними справиться, не забирать все накопленное, а иногда еще и перекладывать на ребенка свои взрослые переживания — что мы получим в итоге?

Если растет мальчик, то в таких условиях он становится неспособным давать эмоциональную защиту жене в будущем. Он будет бояться ее эмоций в любом виде, не сможет слушать ее переживания, впадая в агрессию или депрессию. Особенно если сыну приходилось впитывать эмоции собственной матери (что для ребенка любого пола невыносимо). Сложно будет ему переживать и эмоциональные проявления собственных детей. Они будут причинять ему просто нестерпимую боль, и источник этой боли захочется заткнуть любой ценой. О том, что ты этого человека любишь, в такой момент уже не вспомнить. И потому многие женщины жалуются: муж черствый и не выносит слез, плохого настроения, не поддерживает морально.

Если растет девочка и ее мать не забирает ее эмоции и не помогает их проживать, то она может вырастить в итоге «хорошую» и «правильную» женщину, позитивную, продуктивную — на внешнем уровне. Но внутри это будет законченный невротик, который в любом случае остается недоволен собой. Сделала то, что просили, но не хотела — получай чувство опустошенности и депрессию. Отказала — вот тебе чувство вины. У такой женщины не бывает ситуаций, когда она сама собой довольна. С эмоциями своими ей пойти некуда, она их мало понимает, а значит, и объяснить не может так, чтобы никого не ранить. Из нее они выходят только в форме крика, истерики на ровном месте или остаются внутри — болезнями. Так как она сама не позволяет себе чувствовать в полную силу, то и муж ей достанется такой, который женские эмоции терпеть не может. И детям ее тоже не позавидуешь: как бы она их ни любила, стать для них контейнером она не сможет. И все продолжится.

Как происходит контейнирование?

Для примера возьмем простую ситуацию. Ребенок залез на дерево, упал и ударился. Может быть, у него нет даже ссадин, но ему больно. Он зовет маму.

Мама, в душе которой есть место для принятия эмоций ребенка, сразу возьмет его на руки, обнимет, пожалеет, приголубит, подует на место ушиба. Пара минут — ребенок как новенький бежит по делам. Боль уходит быстро, малыш так же быстро насыщается и успокаивается.

Мама, которая уже полна разными эмоциями — своими и чужими — и не может с ними справиться, наоборот, сперва отругает, накричит, вставит что-то про «я же говорила тебе „не лезь“!». Сама не зная, почему ведет себя так. На автомате. После, может быть, пожалеет (хоть и недолго), а может быть, ограничится фразами: «Да ничего страшного, не так уж и больно, до свадьбы заживет». В этом случае ребенок плачет дольше, громче, чем маму еще больше раздражает. Или переходит на фоновое нытье. Легче никому не становится.

Разница между первой и второй мамой не только в их реакциях на событие, но и в чувствах, ими испытываемых в процессе. Одна внутри полна и спокойна, поэтому может приручить маленький ветерок событий своим штилем. Другая — изначально напряжена, раздражена и взбудоражена. Поэтому любое внешнее колебание выводит ее из себя достаточно сильно, вызывает бурю внутри. Ее можно понять: ей и правда тяжело. Она переполнена, не может она быть контейнером.

Почему у нас не получается принимать эмоции детей?

1. Мы сами перегружены эмоциями и не умеем с ними справляться. Неплохо было бы ввести в школе предмет «Наши эмоции и что с ними делать». Неплохо было бы в детстве давать инструменты самопомощи. А еще лучше было бы начать помогать самим себе. Учиться, практиковаться. На моем сайте valyaeva.ru есть статья «41 способ проживания эмоций». Можно брать и пробовать рекомендации, которые в ней содержатся.

2. В детские годы у нас самих не было такого контейнера. Да, еще раз вспомним, какими вырастают девочки и мальчики без таких контейнеров для эмоций — узнаем в этом себя и супруга. И понимаем, какой фронт работ нам предстоит.

3. В наших семьях нет отлаженного механизма избавления друг друга от негативных эмоций, как часто и нет механизма, с

помощью которого мы можем разделить друг с другом позитивные впечатления дня. В гармонично организованных семьях есть некое подобие «дымохода», по которому младшие отдают эмоции старшим, а старшие переваривают их и отправляют дальше. От детей — маме, от жены — мужу, от мужа — наставнику. Но в нашем детском опыте ничего подобного нет, и с мужем такое не случается (еще раз вспомним, какими вырастают мальчики, эмоции которых никто не забирал). Наставников у нас тоже нет, как и культуры обращения с эмоциями. Что остается? Жить, как умеем, терпеть сквозь зубы.

4. Мы собираем чужие и лишние негативные эмоции. Как специально! Странное дело: имея в душе огромную кучу собственных тяжестей, мы зачем-то еще и собираем отовсюду негатив. Смотрим телевизор, читаем газеты, ввязываемся в бессмысленные споры и таким образом получаем новую порцию негативных эмоций, которую опять же не способны переварить. Мы еще больше перегружаемся.

Это исходные данные для почти каждой из нас, ведь мало кому повезло иметь мудрых родителей, которые умеют обращаться с эмоциями.

Как же тогда стать тем самым контейнером для своего ребенка?

1. Разобраться со своими эмоциями, накопленными за 20–30–40 лет. В помощь — любые техники: письма, дневники, медитации, тренинги, телесные практики, исповеди — все что угодно. Лишь бы пружина внутри начала расслабляться. Еще раз напомню, что на моем сайте valyaeva.ru есть статья «41 способ проживания эмоций»: начните с того, чтобы подобрать несколько приемлемых способов для себя, и попрактикуйте.

2. Никогда — слышите? — НИКОГДА не делитесь эмоциями с детьми. Даже если детям 10–15–20–30 лет. Не вываливайте на них свои проблемы, страхи, беспокойства и прочее. Это табу. Лучше расскажите о них подругам, мужу, бумаге, родителям, дереву или в молитве. Но никогда — ребенку!

3. Перестать забирать себе эмоции тех, кого вы слушать не должны. В первую очередь — родителей. Если они пытаются сливать вам негатив, рассказывая о своих отношениях, трудностях, проблемах. Переводите в шутку, когда слышите песню мамы «твой отец совсем меня доконал». Меняйте тему разговора, иногда прекращайте его. Репутацию хорошей дочери вы так, может быть, и заработаете, но собственным детям дать вам снова будет нечего.

4. Найти для себя точки выхода эмоций. Людей, которым

можно рассказать что-то. Это могут быть наставники, подруги, родители. Найдите форму, в которой хотя бы часть самых сложных эмоций сможет принимать супруг. Понемногу тренируйтесь открывать свое сердце мужу так, чтобы вам обоим было не так больно. И не накапливайте. Пусть ваш сосуд переживаний всегда будет хотя бы наполовину пуст.

5. Не собирать негатив! В этом мире его очень много, но вам-то он зачем? Уберите из своей жизни источники информации, которая несет только стресс.

6. Приучить себя сперва давать ребенку поддержку и заботу. И только потом читать нотации, если захочется. Очень трудно закрыть свой рот, когда вроде как ребенок сам виноват в том, что случилось, и «я же тебе говорила»! Попробуйте — и увидите результат.

7. Захотеть и понять важность своей родительской функции. Ради этого можно пожертвовать какими-то другими родительскими функциями, чтобы силы оставались и на то, чтобы быть самым лучшим контейнером.

Отдельно хочется снова остановиться на том, как важно не сливать эмоции своим детям. Я знаю, как иной раз хочется высказаться, а рядом никого нет: так и подмывает рассказать ребенку что-то едкое про мужа или вылить на него какую-то проблему. Но результат будет достаточно серьезный и тяжелый — для вас обоих.

Не сливать негативные эмоции детям не означает делать вид, что ты биоробот и у тебя плохого настроения никогда не бывает. Это означает соблюдать иерархию, оставаться прибежищем ребенка и не пытаться его использовать как сливную канаву для собственных переживаний. Эмоции передаются от младших старшим, тогда это всем на благо и никому не вредит. Давайте разберемся, что же приемлемо в отношениях с ребенком, а что — нет.

Что такое «слив негатива»?

• Вы поругались с мужем, по этому поводу вы очень сильно переживаете. В этот момент подходит ваш ребенок, и вы на ровном месте или из-за незначительной ерунды начинаете на него орать. Или, если ребенок постарше, вы начинаете ему рассказывать: «Папа твой такой, папа сякой, а я бедная-несчастная, мучаюсь с ним столько лет!»

• У вас проблемы на работе. Вас прессует начальство, мучают

клиенты или коллеги, напряжение очень высокое. И вот вы приходите домой и либо орете на детей, либо вываливаете им всю ситуацию: «А вот я ему, а он мне, а ситуация такая, как меня эта работа достала, но сделать ничего не могу…» И все это — на голову ребенка.

• Вы болеете. Вам какой-нибудь страшный диагноз поставили, и вы боитесь. И вот вы идете к ребенку и высказываете ему свои страхи. Где болит, как болит, какой диагноз, какой прогноз. И добавляете: «Ой, если я умру, как же ты без меня будешь!» А еще: «Ох, не расстраивай меня так, а то у меня опять приступ сердечный будет».

• У вас сложные отношения с мамой мужа, и, когда она уходит, вы ребенку начинаете говорить, что бабушка плохая, слушать ее не нужно, она вообще ему не бабушка, а так.

• Вы с отцом ребенка в разводе, и, когда ребенок спрашивает о папе, вы ему начинаете рассказывать о том, какой отец козел, как он вас бросил, как гулял по женщинам, пил, сколько гадостей сделал, что ребенком никогда не интересовался, что алименты не платил и так далее.

• У вас просто тяжелый день — и вы опять же на ребенка орете или рассказываете ему в подробностях, как все трудно, ужасно и невыносимо.

И так далее. Критерии просты.

• Ваши эмоции никак не связаны с ребенком и его поведением. Вам просто плохо и хочется куда-то их вылить. Ребенок в данном случае попался под руку, он удобен тем, что ему некуда от вас деться.

• Ребенок не может никак вам помочь и решить вашу проблему. Для него это просто некая катастрофа, которая его очень беспокоит, но сделать он ничего не может, испытывая в этом случае только бессилие и депрессию. Ваш выплеск эмоций приводит только к тому, что у ребенка повышается тревожность и ухудшаются отношения с миром, отцом и вами.

Если это так, то мы получаем обычный слив негативных эмоций, деструктивный для психики ребенка выплеск, который может очень сильно повлиять на него в дальнейшем.

В связи с этим я вспоминаю историю, которой поделилась со мной один психолог. В ее группе была женщина лет сорока. И вот она стала рассказывать свою детскую историю:

> «Моя бабушка каждый день надевала на меня белые гольфики. И хотя я целый день на улице гуляла, пачкать их было нельзя. Как и платье. Бабушка говорила, что ее сердце не выдержит и она умрет. Я очень этого боялась и

иногда стирала свою одежду у подружек, чтобы бабушку не расстраивать. То же самое бабушка говорила, если я задерживалась, если получала тройку, если не слушалась ее или не помогала ей по дому. Я больше всего в мире боялась, что бабушка умрет — и все это из-за меня».

И постепенно женщина перешла на крик:

«Мне сорок лет. Я законченный невротик. Я не замужем, у меня нет детей. А бабка до сих пор жива!!!»

Это грустная история о том, как поведение одного взрослого способно повлиять на формирование психики ребенка.

Мама — живая

Но при этом вы можете и даже должны показывать ребенку своим примером, как справляться с эмоциями. Показывать, что и вам бывает грустно, тяжело. А то глянцевая мама, которая никогда не сердится, не устает и в туалет не ходит, — это образ, с которым невозможны близкие отношения.

Ребенок же не слеп, и он видит, что с вами что-то не так, что у вас плохое настроение, а вы сверху наклеиваете неестественную улыбку и делаете вид, что все хорошо. Как он тогда может вам верить? И как он тогда сможет собственные эмоции осознавать, принимать и проживать?

Какие же эмоции мы ребенку можем и должны показывать?

• «Дорогой, я устала на работе, полежу отдохну немного».

• «Сынок, я расстроилась, что вы с братом подрались».

• «Доченька, у меня сегодня был трудный день, давай просто полежим вместе в кроватке».

• «Я плачу, потому что ты ударил меня больно».

• «Мы почитаем книгу чуть позже, когда мама отдохнет».

• «Я заболела, мне нужно полежать. Ты можешь принести мне водички, сделать массаж головы».

В данном случае ребенок может для вас что-то сделать, и ему понятно, что именно. Это нечто житейское, не фатальное, решаемое. Вы показываете, что ваши эмоции либо связаны с ним напрямую — и тогда он понимает, как изменить свое поведение. Либо они не связаны с ним — но вы это явно обозначаете и не даете ему лишних подробностей. Просто: я устала, я немного расстроена, злюсь, переживаю. Без деталей! Почему без? Потому что ребенку все это знать не нужно, ему это не будет полезно. Даже наоборот. Мама — нытик и жертва всего, чего только можно, не дает ребенку силы жить. Да и смысла в жизни — тоже.

Обозначая кратко свои эмоции, вы показываете, что иметь их

— это нормально. Что у всех это бывает, что они бывают разные, с ними можно и нужно справляться, их нужно проживать. Но ребенок не оказывается при этом на первой линии фронта. Это важно.

Поэтому не стоит с детьми «дружить». Дружба подразумевает полное открытие сердца друг другу, обмен на равных. У вас могут сложиться очень близкие детско-родительские отношения. Это редкость в современном мире, и именно этого многим из нас не хватает. И даже взрослым детям нужны не подруги, а мамы. Мамы! Старшие, заботливые и близкие. Которые могут принять твои эмоции, даже если тебе уже двадцать или сорок лет.

Даже если у нас такого контейнера в детстве не было и до сих пор нет, мы сами можем многое изменить — и для себя, и для своих детей. Как минимум — стоит попробовать.

Практическое задание. Освобождаем свой контейнер эмоций

Чтобы вам было куда принимать эмоции ребенка, сперва нужно очистить место от всего уже накопленного вами. Способов существует очень много. Вы можете писать письма обид тем людям, с которыми у вас сложные отношения, можете порыдать над тем, над чем обычно не позволяете себе этого, побить подушку, покричать в нее же. На нашем сайте valyaeva.ru есть статья, где перечислен 41 способ проживания негативных эмоций. Пробуйте, экспериментируйте!

Глава 10. Как увеличить доверие?

Наши дети с самого рождения выдают нам огромный кредит. Кредит собственного доверия. Их представления о нас абсолютно чисты, они еще ничего о нас не знают. Они не проверяют нас со всех сторон, прежде чем решатся нам довериться. И при этом — они безоговорочно нам доверяют. С рождения.

Малыш может плакать на руках у всех остальных, но у мамы чаще всего успокаивается. Мама — его надежная крепость, его тихая гавань и островок безопасности. Он верит, что мама ничего плохого ему не сделает, верит в то, что она ему говорит, объясняет. Он видит мир ее глазами первые несколько лет. Хотя мама еще ничего особенного для этого не сделала. Да, она выносила ребенка, дала ему жизнь. Но она пока даже не задумывается о том, что с ним нужно как-то строить отношения. И что такой выданный кредит доверия ей нужно оправдать.

Представьте, что доверие тоже можно измерить. Что оно как некий банковский счет. Об этом очень подробно можно прочитать в книгах Стивена Кови. Метафора очень точно передает суть отношений, поэтому мне хочется выделить ее отдельно:

> Доверие в семье копится на отдельном «банковском счете».

Так вот, есть некий банковский счет отношений мамы и ребенка. Как и на любой другой счет, на него можно что-то класть, а можно — снимать. Можно уходить «в минус» и платить проценты по кредиту — каждый месяц. А можно, наоборот, накапливать средства — и получать «проценты прибыли».

Каким образом мы снимаем «средства» с этого счета?

- Когда обманываем ребенка — даже в мелочах.
- Когда используем его в своих интересах.
- Когда пытаемся через него реализовать свои желания.
- Когда не удовлетворяем его потребностей.
- Когда наказываем — особенно если несправедливо или жестоко.
- Когда кричим на ребенка.
- Когда лицемерим, делаем вид, что нам интересно с ним играть, хотя на лице все явно написано.
- Когда не пытаемся выслушать, а сами делаем выводы, считая, что ребенка своего знаем как облупленного.
- Когда игнорируем ребенка.
- Когда заставляем ребенка обязательно делиться своими

игрушками.

• Когда сравниваем ребенка с другими детьми — особенно не в его пользу.

• Когда унижаем его, особенно публично.

• Когда совершаем над ним физическое насилие.

• Когда выплескиваем на него свои эмоции.

• Когда смеемся над его чувствами.

• Когда наклеиваем на ребенка разные ярлыки, например «неряха», «неумейка», «глупенький».

• Когда все время просим его подождать, показывая тем самым, что в нашей жизни он самый неважный элемент.

• Когда обзываем, оскорбляем ребенка.

• Когда обещаем что-то и не делаем.

• Когда отмахиваемся от сотни его «глупых» вопросов.

• Когда не умеем хранить его тайны.

• Когда запрещаем все то, что нам самим делать просто лень, неохота или некогда (например, залезать на лестницу на

площадке, когда нужно стоять и страховать его внизу).

• Когда думаем, что он ничего не понимает, — и ведем себя именно так.

• Когда заставляем его делать то, что он не хочет делать (и речь не про уборку игрушек).

• Когда считаем ребенка помехой, спиногрызом, балластом и тяжкой ношей (дети все это чувствуют!).

• Когда оставляем их там, где им плохо (это не обязательно детский сад, иногда с нянями и бабушками детям тоже очень трудно).

• Когда вмешиваемся туда, куда нас не приглашали: наводим порядок в его вещах, влезаем в его отношения.

• Когда для нас «что люди подумают» становится важнее собственных детей (например, дома мы им что-то разрешаем, допустим, есть руками, но если они делают то же самое в кафе — мы начинаем их ругать и злиться).

• Когда ведем себя таким образом, что им стыдно быть нашими детьми.

То есть после каждого такого эпизода средств на вашем совместном счете становится меньше. Ребенок все меньше вам доверяет. Ваши отношения становятся сложнее. Хотя сразу может быть непонятно — почему?

Иногда мы ищем быстрые способы решения возникающих проблем, и это похоже на махинации и спекуляции. Например, чтобы ребенок не орал, суем ему в рот конфету. Сработать-то это сработает, но что потом? Или мы можем делать все домашние задания за ребенка, чтобы сегодня не краснеть за него в школе. Но к чему это приводит потом? Компенсируем свое невнимание новыми игрушками. В данный момент проблему это решает, но увеличивается ли доверие? Каждый такой поступок — это тоже списание со счета доверия, которое заметно не сразу.

Такие «списания» неизбежны: мы же не роботы, правда? Бывает и трудный день, и плохое настроение, и дефицит времени прямо сейчас. Как бы мы ни хотели стать идеальными, родительские ошибки мы все равно совершаем. И совершим. В этом нет никакой катастрофы, потому как мы можем все это компенсировать. То есть — пополнить этот же счет. Осознанно и целенаправленно. Как мы пополняем этот счет?

• Качественно проводя время вместе (так, чтобы вам обоим это было в удовольствие).

• Искренне интересуясь тем, что ребенок делает.

• Поддерживая его в его начинаниях.

• Приходя на помощь в трудную минуту.

• Спрашивая, чего хочет сам ребенок.

• Давая ему возможность пробовать разное — например, разные виды творчества, разные обязанности.

• Держа в секрете то, что он нам по секрету рассказал.

• Помогая ему реализовать его природу.

• Всегда оставаясь на его стороне в конфликте с социумом.

• Извиняясь за свои ошибки перед ребенком.

• Отложив все другие дела ради того, чтобы побыть с ним.

• Творя что-нибудь вместе с ребенком.

• Объясняя ему важность тех или иных действий — честно и объективно.

• Говоря ему правду даже тогда, когда это трудно.

• Доверяя ему и не контролируя то, как он делает, например, домашнюю работу.

• Отвечая на его бесконечные вопросы.

• Хваля его, замечая его сильные стороны.

• Говоря ему о том, что любим его.

• Обнимая и целуя ребенка (если он не против!).

• Совершая совместные путешествия и приключения.

• Уважая его личное пространство, личные вещи и интересы.

• Выполняя обещания.

• Не обещая лишнего, но лишь то, что правда способны и хотим выполнить.

• Проводя с ним время так, как хочет сам ребенок.

• Пользуясь «презумпцией невиновности», то есть считая, что ребенок в любой ситуации невиновен, пока не доказано обратное.

• Стремясь понять ребенка.

• Обосновывая любой свой отказ на понятном ребенку языке.

• Радуясь ему, когда он приходит домой.

• Доверяя ему важные дела.

• Делая небольшие знаки внимания ребенку (например, сделать рамочку для его лучшего рисунка и повесить на стену).

• Являясь счастливыми родителями, которыми ребенок может гордиться.

Список можно продолжать бесконечно. Главное — просто делать такие маленькие и незначительные вещи. Каждый день делать, совершая тем самым «пополнение» счета детского доверия к вам. А главное — помнить о том, с какой точки вы начали, и очень разумно распоряжаться средствами, которые на этом счете есть.

Напомню, что при рождении ребенка мы стартовали не с нуля. Нам свыше дается огромный кредит. И мы можем его очень быстро промотать, ничего не откладывая. Тогда через несколько лет мы можем столкнуться с такими сложностями в отношениях, что мало не покажется. Даже не в подростковом возрасте, а уже в

три — семь лет!

Легко ли маме, которую ребенок не слушает, не считает авторитетом, не уважает и которой он не верит? Когда в каждом ее действии он чует подвох и обман: снова скажет, что будет не больно, а мне выдернут зуб без обезболивания! Или снова пообещает, что это мой последний раз на балете, но через неделю опять сюда потащит. И так далее. Когда у ребенка нет доверия к родителям, растить его очень трудно. Нужно делать столько лишних усилий, чтобы получить хотя бы минимальный результат!

И, наоборот, если ребенок вам доверяет, он легко откроет рот у стоматолога, веря вам, что это не так страшно. Я знаю девочку, которая настолько верит маме, что с детства лечит зубы без анестезии. Тогда в сложной ситуации вы гораздо быстрее потушите «пожар» непослушания, не прибегая ко взяткам. А главное — между вами будут прочные и глубокие отношения, которые не сможет разрушить даже переходный возраст.

Идеально, если после каждого «списания» мы сможем сделать хотя бы одно «пополнение». А лучше два, потому как изначально мы ведь взяли кредит. И проценты по этому кредиту нам придется заплатить — в подростковом возрасте и когда ребенок вырастет. Если же за это время кредит будет погашен и на этом счете даже будут накоплены средства — мы сможем получать свои «дивиденды» в виде любви, уважения и заботы.

Мы сами выбираем, как жить. Плыть по течению, сжигать то, что нам дали авансом, иногда хаотично делать какие-то взносы на счет наших отношений, буквально по настроению. Или осознанно каждый день складывать в эту копилку по копеечке и очень экономно подходить к тратам. Кто мы в отношениях с детьми? Инвесторы, заботящиеся о завтрашнем дне? Спекулянты, ходящие по лезвию? Или прожигатели жизни и растратчики всего того добра, что попало к нам в руки?

Практическое задание. Эмоциональный счет

Составьте список, как именно вы пополняете эмоциональный счет своего ребенка, и другой список, куда включите то, как именно «средства» вы со счета списываете. Пусть эти два списка будут у вас всегда перед глазами и напоминают, что чем «больше» будет на этом счету условных единиц, тем лучше.

Глава 11. Самореализация и дети

Пока мы молоды, мы постоянно стараемся чего-то достичь, куда-то добежать и что-то успеть. Вдруг пройдет самое ценное время, и карьеру потом уже не построишь. Общество, медиа, окружающие и даже самые близкие твердят нам, как заведенные: «Не упусти свой шанс!», «Потом будет поздно!», «Все остальное подождет!» В объявлениях о приеме на работу обычно указано, что вакансии открыты лишь для женщин, которые моложе тридцати лет, и никак иначе. Разумеется, при таких условиях карьеру «потом» не построить: во всяком случае, мы в это верим.

Но я хочу вам напомнить, что и детей «потом» тоже не родишь. Есть твердая медицинская статистика: женщине, которой за 30, для того чтобы забеременеть, нужно в несколько раз больше времени, чем двадцатилетней. После 40 это сделать становится еще сложнее, плюс добавляются различные генетические риски. Да и что говорить, я по себе знаю, что беременность гораздо проще переносится в 20 и даже в 30 это уже сложнее. А от одной знакомой, родившей после 40 третьего ребенка, я слышала историю о том, как всю беременность она умирала от всего, чего только можно, со словами: «Ну и куда ты, старая дура, полезла! Знала же, что такое роды после сорока!»

Конечно, не у всех так. Есть счастливицы, которые и в 40 замечательно переносят все беременные тяготы, легко беременеют и рожают здоровых детей. Таких много. Но на моем пути чаще встречаются женщины, которые откладывали рождение детей на долгие годы и вдруг столкнулись с тем, что для них именно сейчас рождение ребенка — вообще невозможно. Невозможно забеременеть, невозможно выносить и так далее. Я даже молчу о том, что чем старше мать (особенно если ребенок — первый), тем сложнее у нее проходит адаптация после родов. Ей сложнее отказаться от всех тех свобод, которыми она столько лет пользовалась. И послеродовая депрессия более зрелых мам накрывает чаще.

Каким-то странным образом совпадают наш детородный возраст и тот возраст, когда нужно делать карьеру. Эти две потребности в жизни женщины часто конфликтуют. Родишь детей — когда воспитывать, если пора бежать карьеру строить? Или будешь карьеру строить — а как потом с детьми? Использовать суррогатную маму или прибегать к ЭКО? Или усыновлять, к чему в реальности редко прибегают?

Общепринятый вариант на сегодня: карьера остается незыблемой, как дом, который передвинуть невозможно. А все

остальное — строится по обстоятельствам. Родила? Найми няню, отдай в ясли, отдай бабушке, но карьеру не прерывай. Забеременела? Подумай сто раз, может, лучше аборт сделать? Не беременна? Отлично, и не стоит рисковать — пей таблетки, ставь спирали, делай все что угодно, лишь бы это не случилось раньше, чем намечено.

То есть карьера и материальное благосостояние женщины — всегда на первом месте. А дети и семья — на каком придется. Это прочно вдалбливают в головы маленьким девочкам в школе и институте. Мол, еще успеешь родить, а вот карьерный шанс упустишь — и все! То же самое делают любящие родители, которые очень боятся, что их дочь окажется незащищенной в этом мире. А вдруг муж бросит? А вдруг муж — тиран? А вдруг он просто умрет? Дочка тогда к родителям вернется, нужно будет снова о ней заботиться. А родители-то уже сами хотят получить заботу!

Поэтому у нас считается, что женщина должна иметь высшее образование. И не какое-нибудь, а престижное. А лучше сразу два. Девушки, которые работают уже с институтской скамьи, уважаемы. Те, которые могут сами за себя платить, сами себя одевать, — в цене. Она ведь заодно могут накормить и того, кто окажется рядом, будь то мужчина или отец: это очень удобно. А еще лучше иметь несколько образований, крутую должность с большим окладом, жить в мегаполисе. И вот жизнь удалась, дочерью можно гордиться! Успешная, обеспеченная, независимая.

Девочки из любви к родителям, ожидая от них одобрения и похвалы, готовы заплатить любую цену. Ну да, сижу в своей Москве в четырех стенах, то в офисе, то дома, сил нет, мужчины нет. Зато папа гордится: какая я молодец — квартиру сама купила, машину тоже, и лучше, чем у него: умная, успешная. Есть чем похвастать перед друзьями. А так ведь хотелось, чтобы папа гордился!

Одна моя знакомая, которая построила блестящую карьеру в Москве, в свои тридцать пять была крупным руководителем, уважаемым человеком с тремя высшими образованиями, однажды поделилась своей болью:

> «Я все это сделала для мамы. Она так боялась, что я тоже буду зависеть от мужчины, что мне придется на каждое платье денег просить, что я так и просижу в своей деревне. Она так хотела мной гордиться, чтобы ощущать, что и ее жизнь была не зря. Но вот — мне почти сорок. Я одинока. И не предвидится изменений. Мужчины вокруг меня — либо альфонсы, либо

конкуренты. Смотрю я на мать — и завидую ей. Живет в тихом маленьком городе, где все ее знают. Отец хоть и грозный, но мать не обижает, все делает, как она хочет. Детей родила, воспитала. А я? Я — предмет ее гордости. Я для нее все это сделала. Но мне-то самой все это зачем? Вообще моя ли это жизнь и мои ли мечты? Но обратной дороги уже нет».

Бывают и другие варианты, когда женщина решает посвятить себя семье, но дети вырастают, и ей становится пусто и одиноко. Ей больше некуда себя деть. Она не знает, чем заняться. Одна мама троих выросших и упорхнувших дочерей поделилась со мной тем, что ее существование словно лишилось смысла. Она просто доживает свою «никчемную жизнь», довольствуясь редкими встречами с внуками. Вся ее жизнь была в детях, никакой карьеры и работы, никакого поиска самореализации. Просто вышла замуж после школы — и дом, семья, дети, быт в течение многих лет. Это тоже крайность. И об этом мы поговорим чуть дальше.

Я считаю, что мы просто поменяли важное и не важное местами. Отсюда произрастает вся суть женского конфликта между семьей и работой. Возникает перекос, тогда как нам следовало бы просто поставить эти части в другом порядке и как следует сбалансировать. В жизни женщины на первом месте должны быть ее женские функции, которые никто кроме нее сделать не сможет, то есть рождение детей, создание семьи. Это благотворно скажется и на ее психике, и на творческом потенциале, и на внутренней зрелости, и на ощущении счастья.

А все остальное, в том числе и карьера, пусть выстраивается вокруг, насколько это возможно. Это вовсе не значит, что женщине нужно полностью отказаться от поиска себя во внешней и творческой деятельности. Например, хочет девушка детей и семью, но пока не замужем. Что делать? Можно и карьерой заняться, но так, чтобы силы и время оставались на личную жизнь. Не привязываясь к своим должностям и окладам. Не

пытаясь всех под себя подмять и победить. С готовностью отложить все это на время, как только появится муж или начнется декрет.

Если женщина замужем, то чего же ждать годами, выбирая более благоприятное время? Одна моя знакомая собиралась рожать детей только после покупки квартиры. А квартиру они с мужем купили, только когда ей исполнилось 45. Но какие тогда уже дети? Откладывать то, чего хотите вы оба с мужем, — это опасно и для отношений, и для женской психики, и для ее здоровья.

И самое лучшее, по моему мнению, время для построения карьеры женщины — это время, когда ее дети уже выросли. Свободных дней — много, талантов за прожитую жизнь накоплено — море, сил еще много, опыта так вообще выше крыши. Твори на здоровье! И не слушай всех тех, кто называет это время концом и закатом жизни. Мэри Кей, например, построила свою огромную сетевую корпорацию после выхода на пенсию. Она долго об этом мечтала, но боялась, да и времени не было: одна растила троих детей. А теперь ей было нечего терять — и она полностью посвятила себя любимому делу. Результат вы наверняка знаете.

Хелен Анделин, автор бестселлера «Очарование женственности», мать восьми детей, вырастив их, отправилась с мужем по всему миру с семинарами, в которых они делились своим опытом построения семейной жизни, вдохновляли других. Могла ли она это делать раньше? Да, но в ущерб воспитанию детей. А теперь ничего не мешало ей, и дети ее поддерживали, как и муж. Марина Таргакова сейчас широко известна как психолог и лектор, она проводит множество программ. Но она уже вырастила двоих сыновей. Ее выполненная материнская миссия позволяет ей так уверенно рассказывать женщинам о том, как именно нужно относиться к детям. Она уже реализовалась как женщина и может этому научить многих.

Есть удивительная книга под названием «Захотела и смогла!» (автор Владимир Яковлев), героини которой открыли в себе таланты как раз в те годы, когда нас, женщин, принято списывать в утиль. А они начинали новую жизнь, жизнь своей мечты. Когда ты уже никому и ничего не должна, все долги розданы, а впереди — множество дорог. Есть множество подобных примеров в реальной жизни — просто поищите.

Не верьте глянцевым журналам, которые печатают фото только молоденьких девушек на пике карьеры, уверяя, что остальным ничего не светит. Не верьте доскам объявлений, где резюме женщин старше 35 никогда не востребованы. Не слушайте

тех, кто скажет вам, что если сейчас не успеешь, то потом будет поздно. Наверняка поздно может стать для тех, кто торгует своей красотой и молодостью: моделей, актрис, певиц. Но, например, психолог, которому за 50, своим клиентам может дать гораздо больше, чем тот, которому всего 25.

Построить карьеру — никогда не поздно. Самореализоваться — тем более. А вот момент для того, чтобы родить детей и, самое главное, — воспитать их, дать им материнскую любовь и тепло, — можно упустить. Причем достаточно легко упустить его во всем этом шуме, который пытается заставить нас жить так, как удобно кому-то другому. Самое интересное, что, поставив женское на первое место, вы можете обнаружить, что возможностей для самореализации не стало меньше, даже наоборот.

Меня часто спрашивают, почему я не веду семинары, тренинги, не читаю лекции, почему не езжу по городам и весям. А мне кажется — все логично. Потому что сейчас я выполняю свою главную миссию, которая не может ждать. Я мама, я жена, я забочусь о детях и муже. У нас нет няни, потому что это моя миссия — воспитывать наших детей. И лишь свободные пару часов я отдаю творчеству — да и то не каждый день. Было бы странно, если бы я писала о том, что женщины должны быть мамами, а сама наняла бы по няне каждому ребенку и колесила бы по стране с концертами. Я уверена, что все это никуда от меня не денется. Пройдет двадцать лет, и, возможно, я буду рада встречаться с читательницами моих уже стареньких книг вживую в разных точках этого мира. Если мне этого захочется и они об этом попросят. Но не сейчас. Сейчас я — мама. И это не может ждать.

Да, в 45, в 50 гораздо проще впасть в уныние от того, что тебя никто не ждет, ты никому не нужна, выглядишь ты уже не так, как пару десятилетий назад. В 45–50 может быть намного страшнее начинать что-то делать: ведь окружающие могут подумать, что «старая клюшка поехала умом». Уже может не быть столько здоровья, чтобы пахать, как лошадь, без остановки сутками. И вряд ли стоит рассчитывать, что тебе дадут скидку или поблажку в силу возраста: мир сейчас ориентирован на то, чтобы в 50 лет выбрасывать женщин на свалку. Может быть, женщине в этом возрасте будет сложно в самом начале услышать себя, понять, чего хочется, и дать себе самой шанс. Но это только с непривычки, особенно если никогда толком о себе не думала. Но должно ли нам быть до всего этого дело?

В возрасте 45–50 лет есть и свои несомненные плюсы. Как минимум уже нечего терять. Зато появляется огромный

жизненный багаж опыта и навыков. И мы решаем — как мы ими распорядимся. Я знаю чудесных женщин, которые уходят в монастыри и реализовываются там, заботясь о своих сестрах, о прихожанах. Я знаю истории и тех, кто вопреки возрасту осваивает современные технологии, находит помощников и начинает зарабатывать в Интернете. Множество женщин находят себя в психологии или смежных областях, потому что такой опыт на дороге не валяется и на него всегда есть спрос.

Я убеждена, что женщина, вырастившая детей, если захочет, сможет блестяще реализоваться во внешнем мире, использовав свой опыт, свои связи, навыки и таланты. Я убеждена, что ей это сделать будет проще и ее самореализация будет более гармоничной. Хотя бы потому, что она не будет заниматься престижной и «правильной» ерундой, а будет слушать себя. Материнство развивает в женщине столько чудесных качеств: ответственность, терпение, мягкость, заботу и при этом умение быть строгой, ставить границы. А главное — слушать себя. Если она все эти годы не просто дома сидела и мучилась рутиной, а развивалась изнутри как личность, это будет достаточно легко. Другой вопрос, захочет ли женщина, посвятив свои молодые годы семье и детям, потом какой-то карьеры, прожив всю жизнь в гармонии с собой и своей женской сутью? Если у нее все эти годы были хобби, отдушина, творчество? Если у нее нет стремления кому-то что-то доказать и как-то покормить свое эго? Кто-то наверняка — да. А кто-то — нет, и без лишних сожалений будет заниматься тем, что нравится, что вдохновляет, не обращая внимание на общественное мнение.

Практическое задание. Как раскрыть внутренний потенциал?

Сразу отбросьте мысли о том, что вы должны зарабатывать своим делом на жизнь. Подумайте сразу в нескольких направлениях.

- Что вы любите делать?
- Что вам нравится делать для других людей?
- Чем бы вы занимались, если бы у вас было достаточно денег?
- Какие таланты у вас отмечают окружающие?
- Чем вы хотели заниматься в детстве?
- Что у вас легко и хорошо получается?
- Что вас больше всего вдохновляет?

Записывайте все, что приходит в голову, даже если вам кажется это ерундой. Я в детстве больше всего любила писать

сочинения, кто же мог подумать, что этим я и буду увлеченно заниматься спустя годы? Пусть список будет разнообразным, объемным. В нем не должен быть всего один пункт. Позвольте себе быть многогранной.

Пусть там будут и танцы, и езда на лошадях, и плавание, и рисование, и рукоделие, и спорт, и кулинария, и фотография, и мода, и детские развивающие занятия, и вождение автомобиля. Не важно, что именно и сколько. Просто запишите все то, через что вы можете реализовывать свою природу, вкладывая туда душу. А потом просто позвольте этому — хотя бы части — хоть как-то появиться в вашей жизни. Хотя бы иногда. Просто дайте этому место. Еще лучше предварительно это место очистить от всего того, чем вы точно заниматься не хотите, не любите, что ваш потенциал не развивает, а скорее, наоборот.

Глава 12. Материнство — не единственное призвание женщины

Продолжая разговор о женской самореализации, сразу же хочу предостеречь от другой крайности, противоположной той, которую выбирают женщины-карьеристки. Очень часто я сталкиваюсь с женщинами, которые не просто отдают всю себя детям, они закрывают для себя все остальные стороны жизни — намеренно и осознанно. Или не совсем осознанно, но очень решительно, действуя по старым родовым сценариям и программам.

Обычно они говорят, что, мол, после рождения детей уже не имеют права на свои личные хобби или творчество и даже на собственную жизнь. Они считают, что должны думать в первую очередь о детях и последнюю рубаху в любом случае отдавать им и ради них. И муж, собственно, нужен только для этого — чтобы ребенка зачать (иной раз после его и выбрасывают, как ненужную вещь). Многие, неверно понимая мои статьи и книги, думают, что именно к этому я призываю всех женщин мира: рожать детей и отказываться от самих себя. Навсегда.

Когда дети совсем маленькие — такой подход в чем-то оправдан. Потребность грудного ребенка в маме круглосуточная, ее невозможно быстро и впрок насытить, и действительно какие-то вещи приходится откладывать в дальний ящик. На время. То есть не выбрасывать, не сжигать мосты, а убирать в сторонку, ожидая, когда появится удобный момент, чтобы к этому вернуться. Хотя это и необязательно, и гораздо лучше все же найти возможности для того, чтобы продолжать делать то, что любишь. Например, сложно с двухлеткой рисовать маслом дома. Просто потому, что он обязательно найдет все принадлежности и весь дом украсит своим творчеством — попробуй потом ототри! Сложно бывает и помнить о том, что ты не просто мама и не только мама. Но еще и жена, например. Или, что еще непонятнее: женщина!

Одной своей подруге я как-то так и сказала: мол, а ты вообще-то еще и женщина. Она посмотрела на меня как на сумасшедшую:

> «Посмотри на меня! Какая я женщина! Я ношу волосы в пучке, чтобы реже их мыть и расчесывать. Я совершенно не ориентируюсь в косметике и моде. Я ношу футболки, в которых можно быстро достать грудь,

и то, что минимально пачкается и не жалко выбросить. Мой муж дарил мне цветы последний раз, когда я была беременна старшим, и поговорить мне с ним не о чем. Мой мозг — это памперсы, каши, соски, занятия и коляски. Я вешу на 10 килограммов больше, чем нужно. Я вообще ни разу не была на массаже…»

Она говорила, говорила, а под конец расплакалась. Потому что и сама понимала, что пришла куда-то не туда, не об этом мечтала и не этого хотела. Редко ли такое встречается? Редко ли мы такие ошибки совершаем? Нет. Часто. Очень часто. Мы способны чем-то увлечься и забыть все остальное, отринуть. А потом даже не знаем, как все это вернуть.

Некоторые девушки знакомятся с мужчиной и стирают всю свою прошлую жизнь, желая начать все с чистого листа, больше ему понравиться, все изменить. Правда, приводит это обычно к плачевному результату. Точно так же многие окунаются в материнство. Тем более что материнство — это надолго, мы будем им активно заняты лет двадцать — или больше. Такое полное погружение кажется оправданным. Но нет! После такая тактика очень сильно «аукается» — и самой женщине, и ее детям. Хочется вспомнить Цветаеву и немного изменить вторую строчку:

О, вопль женщин всех времен:
Сынок, я ж для тебя все делала!

Сюда же отнесем и то, что наверняка вы так или иначе слышали от своей мамы или мам знакомых:

- «Я на тебя всю жизнь положила!»
- «Я на тебя лучшие годы жизни угрохала!»
- «Я всем ради тебя пожертвовала!»
- «Я живу ради тебя!»
- «Ах ты, неблагодарная!»
- «Я не жила, чтобы вы пожили!»

И также обычно следуют реплики, подразумевающие, что ты теперь должна делать то, что хочет мама, потому что мама хотела этого сама, но не сделала, а теперь уже поздно. Следует также, что ты должна вернуть все в тебя вложенное, что жить надо так, как мама говорит, а не иначе.

Зачем искать себя?

Материнство, может быть, и главное наше предназначение, но не единственное. Да, благодаря ему мы получаем очень много, очень много отдаем, но остальные стороны нашей личности тоже

требуют реализации. Что будет, если от этой реализации отказаться — сознательно или нет? Давайте поговорим об этом подробнее.

Дети становятся жертвами нереализованности собственных мам

Ох, сколько я таких историй слышала, не пересчитать даже. Когда мама хотела играть на рояле, но в детские годы такой возможности у нее не было. Казалось бы — сейчас можешь — иди купи рояль, садись и учись. Но нет, гораздо проще делегировать собственную мечту ребенку. Иди, дочь, играй! Ну и что, что ты не хочешь! Я хочу! Это моя мечта, и ты должна ее исполнить!

То же самое с балетом, танцами (особенно грустно, когда эту мечту должен исполнять сын, которому это вообще не нужно), карьерой… Думаете, только мамы такие? Я знаю папу, который мечтал быть хоккеистом, но в связи с травмой не стал. У него родилась дочь, настоящая девочка, которую он упорно водит на хоккей, а она оттуда сбегает в соседний класс фигурного катания. Хотя с мамами, конечно, такое случается чаще. Мамы вешают свои несбывшиеся мечты и надежды детям на шею, а потом постоянно толкают в спину: иди, мол, давай! А у детей в это время нереализованными остаются их собственные таланты. Так все это может и продолжиться.

Детям интереснее жить с целостными личностями

Что может дать своим детям мама, которая, несмотря на всю любовь к ним и полное погружение в них, несчастна? Когда она выглядит так себе и друзей с ней даже как-то неловко знакомить? Когда с ней поговорить не о чем, потому что интересов у нее нет, кроме как узнать, съел ли ты кашу и надел ли шапку? Маме, для того чтобы ее уважали собственные дети, не обязательно иметь крутую должность и всемирную известность. Даже если она будет увлеченно вышивать крестиком, а по выходным зимой бегать на лыжах — отношение к маме будет уже другим.

Чем больше у нас интересов и хобби, тем больше мы можем дать детям

Если единственное наше хобби — это шопинг в выходные, то он же становится и единственным нашим совместным с детьми занятием. Мы можем вместе только по магазинам ходить — и

телевизор смотреть. Все. При этом я знаю мам, которые увлечены походами, горными лыжами, плаванием, рукоделием разных видов — и все это так или иначе разделяют их дети. Не в полном объеме и не всегда настолько же глубоко. Но они имеют возможность постигать разные стороны жизни через своих родителей. Помню, один парень в школе увлеченно рассказывал о том, как они с мамой и папой в сплав на байдарках ходили, на неделю. Столько у него было восторга от самого мероприятия и уважения к родителям!

Дети однажды уйдут

Чтобы их отпустить, у нас должна быть и другая жизнь. Как минимум — отношения с мужем, который, дай бог, останется после их ухода. Если же ничего другого нет, то мир рухнет. И тогда мы начнем жить жизнью взрослых детей, будем их учить, как жить, как правильно пеленать внуков, как их наказывать и так далее.

Наличие в вашей жизни отношений с другими людьми и увлечений помогает вам гораздо проще отпускать детей во взрослую и самостоятельную жизнь. Если материнство — это лишь один из вкусов нашего счастья (пусть местами и самый сладкий), от голода мы после этого не умрем. И я знаю многих, у кого с отпусканием детей началась «новая» жизнь, полная свободы, творчества, увлечений и радости. Да, их меньшинство. Большинство же стараются всеми силами детей при себе удержать, мертвой хваткой, всеми способами. Но мы же не хотим быть такими?

Дети относятся к нам так, как мы сами к себе относимся

Скажите, как к себе относятся все те, кто самих себя забросил в дальний ящик? Насколько они уважают и ценят самих себя, если так легко себя же и предали? Они могут требовать уважения, заботы, внимания, потому что сами себе этого дать не способны. Но захочется ли давать им то, что они требуют? Дети очень четко умеют считывать наше отношение к самим себе. Я заметила, что крайне пренебрежительны они к тем родителям, самооценка которых ниже плинтуса, которые растворились в детях, как бы прячась от собственных мечтаний и талантов. И, наоборот, многосторонних и уважающих себя родителей дети обожают и берегут.

Разносторонняя мама — добрее

Обязанность мамы — «кормить» детей своей энергией. Где эту энергию брать? Особенно если вся жизнь матери проходит как у сурка, ничего не вдохновляет, никаких «хочу», сплошные «надо» и «должна». Если же маме с самой собой интересно и радостно, то ей действительно есть чем поделиться. И это происходит и без труда, и в радость, и без надрыва.

Когда вы точно знаете, как можно свое состояние улучшить, когда у вас для этого есть все необходимое — хобби, приятное общение, интересы, творчество, — вы сможете оставаться наполненными в любой ситуации. А если вы черпаете энергию только в детях, хотя по логике ваша обязанность — ее отдавать, то кому такое общение в радость и на пользу?

Женщина-мать не сможет сохранить отношения с мужем

Если мы зациклены на своем материнстве, то мужчинам мы становимся очень удобны, но не интересны. В книге «Искусство быть женой и музой» мы говорили о том, что хорошая жена умеючи владеет пятью разными ролями, и «мать» — лишь одна из них. Среди них и роль дочери, и роль сестры, и роль любовницы, а кроме того, еще и роль жены! И это совсем не то же самое, что быть мамой. Многие девушки с рождением детей даже называть любимого мужа начинают «папа» и в ответ от супруга получают «мама». Только ведь это уже совсем другие отношения, в которых нет и сотой доли того, что таит в себе гармоничное супружество!

Дети создают свою жизнь по нашей модели

Скажите честно, если у вас есть девочка, вы хотели бы ее увидеть такой же, как вы, через двадцать лет? Хотели бы вы, чтобы жена вашего сына выглядела так же, как и вы? Как бы мы ни старались уйти от собственных корней, чем дальше, тем сильнее мы похожи на наших мам. Неслучайно ведь мамы громче всех кричат своим девочкам, что они обязаны делать карьеру, гулять как можно дольше, увидеть мир, прежде чем попадут в это «рабство». Это как раз те мамы, которые не смогли сохранить собственную жизнь и думают, что это невозможно.

Спрятаться намного проще, чем быть собой

Спрятаться за материнской ролью женщине просто и удобно. Не нужно особой смелости и поисков себя, все-таки общество привыкло, что мамами становятся практически все. Даже в роли матери можно быть как все и не вызывать бурных осуждений, оценок. Чтобы реализовывать свои таланты, нужно быть готовой ко всему. К критике — обоснованной и нет, конструктивной и не очень. К обсуждению, осуждению, разным разговорам. Всегда ли это легко? Особенно если нам уже не пять лет?

Помню одну маму, которая старательно продвигала дочь на сцену. Данные у девочки были средние (да и мечты ее были о другом), но мама не сдавалась. Почти в каждом месте, куда они приходили на прослушивание, на малышку выливали ведро критики: ей объясняли, что голос у нее так себе, ноты она не чувствует и так далее. Девочка плакала, мечтала все бросить, но мама упорно продолжала «делать из нее звезду». И только когда девочка от всего этого погрузилась в глубокий невроз с различными проявлениями, мама смогла остановиться. Очень хороший психолог сказала ей: «А если бы вам так часто разные люди объясняли, что вы все делаете плохо, смогли бы вы при этом чувствовать себя хорошо?»

Окунуться в материнство с головой — это еще и безопасно. При всем давлении общества на матерей всегда есть способ остаться незамеченной. Начав же путь к самовыражению, нужно привыкать к тому, что тебя будут так или иначе оценивать и обсуждать. Даже выходя на обычную работу, мы вынуждены сталкиваться с оценками, претензиями и ожиданиями других людей. А если мы хотим реализовать свое творчество? Из страха критики многие выбирают не делать ничего. И очень жаль!

У нас есть и другие задачи

Например, в конце жизни желательно думать не о том, как невестка кормит вашего сына, и не о том, когда дочери дадут повышение. В годы зрелости в давние времена люди уходили в монастыри, посвящали себя служению людям и Богу, понимая, что скоро предстоит сдать самый последний экзамен. Успешная сдача этого экзамена — по большому счету и есть цель нашей жизни. И предшествующие события могут помочь нам подготовиться, когда мы сдаем экзамены промежуточные и предварительные.

Материнство — важный экзамен в жизнь женщины, но все же не основной. Хотя очень помогает как подготовка. Мы пришли в этот мир по одному и уйдем тоже по одному, не сможем ничего

взять с собой: только то, что останется в нашем сердце, например опыт материнства.

И это далеко не все причины для того, чтобы задуматься о наполнении своей жизни! Представьте, что вы за столом, перед вами много разных блюд, разного вкуса, цвета, запаха. А теперь представьте, что за другим столом всего одно блюдо. Пусть даже это торт или мороженое. И вот каждый день своей жизни вы садитесь за один из этих двух столов, за один и тот же. Либо в вашей жизни есть всего понемногу и тот же торт — на десерт. Либо вы едите только десерт, и, как бы вы его ни любили, через какое-то время даже он надоест и перестанет приносить удовольствие.

Это касается любых отношений: в данном случае мы говорим об отношениях с детьми, но то же самое можно отнести и к супружеству. Чем больше в вашей жизни разных отношений, хобби, увлечений, занятий — тем она полнее и целостней. В тот период, когда у мужа нет настроения, вы можете наполняться в своем творчестве или отношениях с подругами. Когда дети вырастают и хотят больше личного пространства, для вас это не катастрофа, а лишь перераспределение сил. Ведь здорово, что теперь своим хобби можно заниматься плотнее и больше, и для подруг время останется, и для любимого. То есть сбалансированное питание необходимо не только нашему телу, но и нашей душе!

А если все же вернуться к десертам, то можно представить всю нашу жизнь таким тортиком. И материнство в нем — это очень сладкий и вкусный крем, который проникает везде, придает всему особый вкус и смысл, без крема и торта не получится. А отношения с супругом в данном случае — аппетитная вишенка сверху. Но есть и все остальное: духовная практика, подруги, родные люди, знакомые, работа, домашний уют, творчество, хобби, отношения с самой собой, телесные практики, служения, путешествия, увлечения и много всего другого. В таком виде наш тортик становится интереснее, аппетитнее и вкуснее. Ведь кушать один крем не так интересно, правда?

Материнство — это очень важная часть нашей жизни, и всю книгу мы лишь о нем и говорим. Но я вас очень прошу не складывать все яйца в одну корзину, не делать все ставки только на детей и не отказываться от самих себя. Детям такие жертвы не нужны и не полезны, помните ведь?

Как мамам находить время на свое хобби?

Давайте рассмотрим этот вопрос на практике, чтобы не быть

голословными. Меня очень часто спрашивают, когда я успеваю писать книги, если у меня уже четверо детей и нет ни одной няни и бабушки под рукой? Мне же это кажется делом простым и естественным, я не вижу в этом сложности. Но поделюсь своим опытом, вдруг кому-то он поможет.

Как с четырьмя детьми я умудряюсь оставаться человеком со своими интересами?

• Самое важное, на что я бы обратила внимание, так это то, что лично я не могу не писать. Вообще не могу. Физически. Когда нет компьютера, я пишу тексты в телефоне, нет телефона — делаю заметки в тетрадках, на салфетках. Где угодно. Поэтому чаще всего возможности находятся сами собой. Это как если вы действительно голодны, то уже не важно, что происходит, какие обстоятельства вокруг, но возможность перекусить всегда найдется. Хоть какая-то. Я вот иной раз могу и не есть, но не написать хоть что-то не могу.

• Я использую все возможности для своих занятий, не выставляя особых требований к времени и пространству. Было время — когда детей было двое и когда у них был дневной сон, — я могла себе позволить два-три часа в день провести за компьютером без ущерба для сна и для детей. Эти времена прошли, сейчас у меня в день набирается максимум час свободного времени после того, как улягутся младшие дети. Поэтому бо́льшую часть статей — наброски и «скелеты» — я делаю в телефоне в режиме заметок. Потом, когда бо́льшая часть «скелета» статьи есть, уже за компьютером я довожу ее до того вида, который мне нравится. Это не так долго, и за всего за час вечером я могу причесать два-три таких наброска. Чем больше у вас требований к внешней среде — тишина, уединение, хорошее настроение, удобный стол, любимая ряженка, — тем меньше шансов что-либо сделать. Кстати, я могу работать при любом уровне шума — с годами выработался «дзен» и устойчивость к шуму, а тихо дома у нас не бывает.

• У меня есть некий план статей, который помогает мне не терять основную нить. Оглавление из будущей книги, согласно которому я двигаюсь (в хаотичном порядке), точнее, есть наброски по оглавлению всех книг. И тут по настроению: выбираю, на какую тему написать именно сегодня, плюс иногда возникают и новые темы, вне очереди. План и график достаточно гибкие, так что, даже если до завершения книги остается три главы, я могу их долгое время не трогать, пока не почувствую непреодолимую тягу к этой теме.

• Обычно по утрам, когда дети уже встали и совершают набег на фруктовую корзину, у меня есть полчаса, чтобы поваляться в

кровати. Обычно в это время я делаю в телефоне какой-то набросок. Также я использую время, когда дети плавают, а я за ними смотрю, когда они играют в ванне, когда они собирают Lego, а я сижу рядом, когда они смотрят мультфильм (я опять же рядом), а еще когда мы звоним бабушке по скайпу. Это целый час времени, когда дети заняты общением, а моя задача — быть рядом и иногда регулировать процесс, но в целом — это мое время. Или когда я, например, нахожусь на сеансе массажа стоп. Двойная польза. Да, в любой момент, когда дети чем-то заняты — а они всегда чем-то да заняты, я могу быстренько записать пару-тройку мыслей.

• Я укладываю детей спать рано (встают они тоже рано). Примерно в шесть спит младший сын, в семь — средний. Хотя бывают сдвиги и изменения в привычном распорядке дня, но это абсолютно нормально. Старший может лечь и позже, но он и не мешает, ему уже почти 10 лет, и он тоже очень любит тишину, когда два брата-урагана уже спят.

• Иногда, если мне очень надо сделать что-то важное, да так, чтобы из процесса никто не выдергивал, мы выбираемся в семейный центр. Например, на Бали есть такие огромные детские комнаты, с кучей игрушек и горок для детей, с кафе и Интернетом для родителей, которыми мы охотно пользуемся. Обычно в таком месте за три часа дети подходят ко мне лишь пару раз попить воды. Да, там шумно. Но дети заняты, и можно многое сделать.

• В критические моменты (например, когда пишутся последние главы книги, которые жутко хочется закончить прямо сейчас), на помощь может прийти муж, забрав детей на прогулку на пару часов. Хоть и случается такое не часто, этот рецепт, скорее, для экстренных случаев, но за это время я успеваю очень и очень много.

• Свободное время есть всегда. Вопрос лишь в том, куда его тратить. Можно сразу бежать к компьютеру и окунаться с головой в социальные сети, можно серфить Интернет и читать всякие новости, можно с кем-то болтать. А можно — заниматься тем, что любишь, и использовать для этого каждую свободную минутку и любые условия.

• Я убеждена, что тот, кто хочет, ищет возможности, а кто не хочет — ищет оправдания. Я на своем опыте и опыте подруг знаю, что все возможно. Просто перестаешь ждать лучших времен, жаловаться на то, что «мешает», и делаешь то, что любишь. И чем больше детей, тем больше получается успеть, меньше времени тратится на ерунду.

• Я заряжаюсь вдохновением при любой возможности. Как в

любом деле, это самое важное. Энергия вдохновения — не моя, мне не принадлежит, я ею управлять не могу, но без нее — ничего не выйдет. Что я могу сделать в этом случае? Жить в том месте, где его много, где оно разлито прямо в воздухе. Поэтому обычно я приезжаю на Бали, чтобы завершить очередную книгу. Сейчас вообще живу здесь, чтобы не выпадать из этого потока. Молитвы, медитации, святые места, общение с благостными людьми, слушание лекций, чтение книг и статей от Учителей. Благодарность вдохновению и его источнику за то, что они приходят. Все это помогает мне заряжаться.

• Телесные практики. По моему опыту, массаж, занятия йогой, прогулки и другие физические нагрузки или приятные телесные занятия дают дополнительный источник сил и вдохновения, что никогда не бывает лишним. И, кстати, все это тоже можно совмещать с детьми и достаточно легко.

• Нужно позволять себе делать отдых даже от любимого дела. Быть способной устроить себе небольшие каникулы и не корить себя — тоже ценный навык. Например, все лето 2015 года мы путешествовали на машине по Европе, причем в достаточно быстром темпе. И за это время я ни разу не села за компьютер или за книгу. Записывала идеи, наблюдения по дороге — не больше. Отдыхала, переключалась, набиралась новых метафор и образов, историй и тем. А потом, когда мы уже «осели», накопленное вылилось в несколько циклов статей.

• Отдельно отмечу искусство маленьких шагов. Только одну книгу — «Женщина, которая приручила кризис» — я написала очень быстро, почти в авральном режиме, меньше чем за месяц. Обычно же книга собирается годами. По одной-две статьи или наброска в день. Почти каждый день. Иногда — месяц или два отдыха. С переключением на другие темы. И потихоньку глава к главе формируется целая книга. Потом мы, конечно, тратим много времени и сил на редактуру и сведение всего этого воедино — исправляя количество детей, которое все увеличивается, меняя какие-то детали. Но это тоже всегда интересно, хоть под конец и бывает трудно. Если же я поставлю себе цель — написать за месяц книгу, я не справлюсь. Это слишком большой уровень стресса, я не люблю дедлайны и не хочу себя насиловать и что-то вымучивать. Да и сама книга получится не такой, как мне хочется. В творчестве главное — вдохновение, иначе текст будет пустым.

Примерно так все и происходит в моем случае. Есть, конечно, много нюансов, которые в трех словах не описать. Но в целом четверо детей — вовсе не помеха тому, чтобы заниматься своим хобби. Да, до темпов Дарьи Донцовой мне далеко, свободного

времени в таком количестве у меня нет. И я понимаю, что у тех, кто книги пишет, не имея детей, многое может идти быстрее и проще. Отдав их в садик или няне, теоретически я могла бы писать больше и издавать книги чаще. Ну и что?! Для меня мое творчество — это нечто дополнительное к моей роли жены и матери, а не основное, это приятная отдушина. Хобби. А без детей моя жизнь не была бы такой шумной, яркой и многогранной. Хобби может и должно быть источником вдохновения и сил, которые я потом отнесу своим любимым, но никак не источником стресса и переживаний. Семья все-таки на первом месте. И когда все на своих местах, то становится гораздо проще.

Мамы, вы еще и жены!

Как грустно смотреть на то, как женщины сразу после рождения ребенка становятся просто мамами, забывая о том, что они вообще-то еще и жены. Более того, в гармоничной семье мы должны на первый план выдвигать свою супружескую роль и только потом — материнскую. Но реальность неумолима. Повсеместно я вижу, как распадаются семьи, где жена уходит с головой в материнство, а муж — в алкоголь, Интернет или даже выбирает других женщин. И кажется, что сейчас у всех так, и что это нормально, и что виноват в этом только мужчина… Но так ли это?

Так легко переключиться на милого и беззащитного младенца, которому без вас никак, он нуждается в вас круглосуточно. И дает столько любви взамен! Муж-то уже большой и должен все понять, принять и согласиться быть номером два или даже — номером сто один после кучи других важных дел. Должен — но чаще всего не соглашается. А потом мы вдруг становимся свидетелями того, как после рождения детей люди разводятся, начинают друг друга ненавидеть. Но погоди, ведь ты вчера называла его милым и солнышком? Что случилось? Почему за несколько месяцев «солнышко» вдруг стало «козлом»? Как такое возможно?

Да, быть мамой непросто, и даже физических сил ни на что больше иногда не хватает. Но вы уверены, что у вас и правда на мужа нет сил? Или просто не хочется, поскольку он уже не приносит столько счастья, а вложенные полчаса в общение с ребенком дают больше радости. Муж не выдерживает конкуренции. Вместо того чтобы поговорить с ним, вы снова агукаете с малышом, фотографируете только его, переодеваете. А в чем ходит муж — не так важно: большой мальчик, разберется. Такова женская природа: сперва мы погружаемся с головой в

отношения с мужчиной, потому что в этом находим больше счастья, чем в отношениях с родителями и подругами. А потом окунаемся в воспитание детей, потому что из них счастье «извлекать» еще проще — не нужно ждать каких-то поступков, слов, свершений. Вот лежит комочек, вкусно пахнет и улыбается. И мы готовы отдаться ему целиком, как когда-то отдались супругу.

Многие после рождения детей называют друг друга «мама» и «папа». Погоди, какой он тебе «папа»? Он твой супруг, любимый, родной и единственный. И какая ты ему «мама»? Ты его любимая, женщина! А ведь как корабль назовешь, так он и поплывет. Потом такие супруги живут вместе только ради детей, как соседи, без романтики, без отношений. Странно ли, что однажды он находит другую?

Многие перестают общаться на задушевные темы, так как на повестке дня остаются темы только о детях: памперсы, кормления, коврики, покупки. А раньше были фильмы, книги, путешествия и разговоры по душам. И мы после этого удивляемся, куда уходит близость! Так для того, чтобы близость была, стоит интересоваться делами супруга, его интересами, делиться с ним чем-то важным — и слушать его. Но на это же обычно времени и сил жалко.

Многие хотят продолжать получать от мужа выгоду как от мужчины, но сами ничего женского ему не дают. Максимум — материнское тепло, огромное и всепоглощающее. Минимум — считают, что, вкладывая в его детей, они вкладывают и в него самого. Я, мол, твоего ребенка воспитываю, значит, ты мне должен. Странно, но, если ты воспитываешь его ребенка, где в это время твой? Это ведь не одолжение мужчине, это ваш общий выбор сейчас — быть родителями. Каждый несет свою часть ноши, и это нормально.

Хотите цветов, подарков и сюрпризов, романтики и нежности? Станьте для мужа снова любимой женщиной, обожаемой девочкой с широко распахнутыми глазами, полными нежности и любви. Ведь до рождения детей вы так на него и смотрели — он был вашим главным источником счастья. Но в неравном бою эту роль уступил пищащему комочку. И не могло быть иначе — дети способны плавить любые сердца. Куда до них бородатым мужикам в семейниках!

После рождения детей мы отдаем всю ласку малышам, и вот уже мужа целовать лень, обнимать не хочется, полежать вместе как-то времени жаль. Лучше посуду помыть, пользы больше. А еще лучше, чтобы он посуду помыл, а то лежит тут, понимаешь! Так и начинаем мы воспринимать мужа как некий девайс,

который нужно эффективно использовать, выжимать как можно больше разной пользы: денег, чистой посуды и цветов. И забываем о том, что вообще-то мы этого человека любим. Или когда-то любили.

Отложите все в сторону. Свою лень, свой эгоизм, который высчитывает, куда вкладывать силы и время выгоднее, свои претензии, усталость. Просто отложите на мгновение все это в сторонку. И спросите мужа: «Как ты живешь? Чем ты дышишь? Что для тебя важно? Чего не хватает?» Обнимите его нежно. Накормите вкусным ужином из его любимых блюд. Купите ему новую рубашку вместо очередной погремушки для малыша. Уложите детей и не хватайтесь за свой телефон, а поговорите друг с другом. Сделайте ему массаж. Примите вместе ванну. Устройте себе ужин при свечах у вас же дома. Наденьте для него красивое платье или белье. А может быть, оставьте малыша на пару часов с бабушкой и сходите в кино или в кафе — пусть даже в соседнем дворе.

Да, вы устаете. Но и он тоже устает. И при этом именно сейчас вы очень нужны друг другу. Вы вместе можете больше. Вы вместе — настоящая команда и сила. Если не препираться, где чьи обязанности, а вместе, плечом к плечу создавать ваше общее будущее. Ребенку легче расти, когда его родители смотрят друг на друга с любовью, чем когда они оба смотрят только на него, забывая друг о друге. Лучше всего он растет в поле их взаимной любви, как на дрожжах, и ему хорошо, спокойно и тепло. И мама, и папа намного счастливее, потому что они не только мама и папа.

В нашем сердце есть разные «отсеки», в нем хранится любовь для ребенка, любовь для родителей, для друзей, для мужа и так далее. А мы часто пытаемся всю ее отдать малышу: мол, ему нужнее. Но нет. Ему достаточно того, что принадлежит ему по праву. Все остальные виды любви не пойдут ему на пользу, лучшее, что вы можете сделать, — отдавать все это тому, кому предназначено. Особенно это касается мужа.

Именно муж останется с вами, когда дети вырастут, и чем теплее будут ваши отношения, тем проще будет отпустить детей во взрослый мир. Именно муж может дать вам необходимую защиту и заботу, но для этого необходимо задумываться и о его потребностях. Именно муж может стать вашим самым близким другом и человеком, с которым можно разделить все пополам. Если в семье есть любовь и тепло, все остальное происходит гораздо проще. Сохранить же все это — непростая задача, зато творческая!

Но всего этого может и не случиться, если вы забудете о том,

что вы не только мать, но еще и жена. Если вы отдадите ребенку все свое тепло, даже то, которое предназначалось мужу, если вы поставите малыша на пьедестал и пожертвуете ради него всем — даже отношениями с супругом. Если вы решите, что отныне вы мать везде и всюду, забросите саму себя и закроете для себя весь остальной мир.

Безусловно, вы — мать. И для своих детей, и во внешнем мире можете спокойно жить в этом состоянии, в этой энергии. Это и гармонично, и безопасно. Но с мужем вы — все-таки женщина. Жена. Любимая. Это единственный мужчина в мире, для которого вы всегда должны оставаться именно женщиной. И никак иначе.

Любите своего мужа не только как отца своих детей. Но и как мужчину, которого вы когда-то выбрали, полюбили и решили отдать ему абсолютно все. С которым вы решили разделить весь этот мир и с которым вы захотели увидеть свое продолжение в детях. Он дал вам эту возможность — быть матерью. Отблагодарите его за это тем, что останетесь рядом с ним любимой и любящей женой. Находите время и силы только для вас двоих. И тогда и материнство станет проще, и счастья женского прибавится.

Не живите ради детей!

Умоляю вас и об обратном: не живите ради детей! Им не только это не нужно, для них это вредно… Сколько поломанных судеб, разбитых сердец, обид и недопонимания! Я вижу женщин, которые отказываются от всего в жизни ради детей. А потом я вижу тех детей, ради которых от всего отказывались… Зрелище это грустное.

> Мама вырастила Ваню одна. Так и не вышла замуж, вкладывала все в сына, купила ему квартиру, оплатила учебу в университете. Он стал замечательным мужчиной, весьма успешным. Вот только ему уже пятьдесят. Он никогда не был женат, у него нет детей. Всю жизнь пытался вернуть маме неоплатный долг. Не получилось…
>
> Отец Ксюши работал днем и ночью ради детей. У него были большие планы — особенно на дочку. Она была способной. И он мечтал, что она станет врачом. Накопил ей на университет. А она отказалась. Она захотела жить своей жизнью. По-другому. Хотела стать художницей. Тогда папа попытался ее образумить — и

выставил ей счет. Внес туда все: сколько стоило ее обучение в школе, кружки, одежда, еда. И потребовал эти деньги вернуть. Надо ли говорить, что Ксюша больше своего отца не видела? Прошло уже более тридцати лет с того дня.

Мама ради Иры отказалась от личной жизни. После развода не ходила на свидания, боялась травмировать дочь. Дочь выросла и не может оставить маму. Не может ходить на свидания. Не может даже допустить мысль о том, чтобы оставить маму и заняться своей жизнью. Ире уже сорок. Ни разу не была замужем. Детей нет.

Родители Игоря и Жени были очень и очень хорошими. Они делали все для детей, все, что могли, и даже то, чего не могли. Семья всегда казалась дружной: семейные праздники, совместный отпуск. Только во всем этом родительстве они потеряли супружество. Их больше ничего не связывало. Они прожили вместе 30 лет как папа и мама. А потом, когда дети ушли, просто развелись. Женя до сих пор не может прийти в себя от этого величайшего обмана. Ей уже 37, но замуж она не хочет. Боится повторения такой же грустной истории. Ведь мама после развода очень быстро угасла.

Гоша — поздний ребенок. Над ним всегда тряслись, его опекали, о нем заботились, даже слишком. Сказать по правде, его мама просто отчаялась ждать принца и решила родить ребенка для себя. А потом она решила, что через Георгия сбудутся все ее мечты. Она всячески пыталась сделать его вундеркиндом. Он занимался несколькими языками, ходил во множество кружков, играл на арфе… Мама гордилась им и гостям всегда просила сыграть что-нибудь. Арфа — это же очень экзотично! Гоше уже за 40. Он в разводе. Его детей воспитывает другой мужчина. И Гоша не против. Он до сих пор не знает, чего хочет он сам. Он не стал вундеркиндом. Он не выдержал и сломался. Сейчас он просто пьет. До работы, вместо работы и после нее. Мама этого уже не видит.

Мало ли таких историй и много ли среди них веселых и радостных? Когда ребенок становится смыслом жизни, это слишком тяжело для него. Его словно засовывают в комнату, в которой однажды кончится воздух. Сначала так жить можно, но постепенно ты начинаешь задыхаться. Задыхаться от чрезмерной любви и заботы.

И мало того, что ты 20 лет — или кто сколько — живешь в такой душной пустыне, чаще всего ты остаешься должен, хотя казалось, что ты просто пришел в гости. И с радостью помог бы хозяевам — сам, по своей инициативе. Но тебе на блюдечке приносят счет за эти самые 20 лет, когда каждый вдох обжигал все внутри…

Дальше есть варианты. Ребенок может оплачивать эти счета вечно. Как Ира или Ваня — из историй в этой главе. Или устроить протест — начать пить, разорвать все связи — как Гоша и Ксюша… Редко кто способен понять и принять такое отношение родителей. Принять и понять и при этом не жертвовать собственной жизнью, своими интересами.

Поэтому я умоляю вас, не живите ради детей! Найдите себе другой смысл жизни, найдите другой смысл в материнстве и отцовстве. Чтобы маленькие мальчики и девочки, приходящие на эту планету, не становились заложниками и жертвами вашей «благотворительности» и опеки.

Пусть растут, как Бог даст. Сколько дает и чего дает — того и достаточно. Кому-то сами собой образуются миллионы секций по способностям. И ребенок будет сам хотеть всего этого. А с кем-то не сложится, не получится этого. Значит, и не надо.

Любите своего мужа. Дети вырастут, а он останется с вами. Вы можете подать детям пример крепких отношений, чтобы им тоже хотелось построить семьи, вырастить детей. А можете отбить все желание, если будете помешаны на детских проблемах, игнорируя потребности мужа.

Любите себя. Не забывайте о себе в гонке за детским счастьем. Не отказывайтесь от платья ради нового робота. Не меняйте своего косметолога на репетитора. Если вы сами о себе не позаботитесь, то что вы сможете дать другим? Какой пример? Какую любовь? Откуда?

Ищите смысл жизни дальше материального пласта ценностей. Эта жизнь однажды закончится, даже если сейчас не хочется об этом думать. Духовная практика, религия, молитвы, чтение священных писаний… Вы можете черпать силы там вместо того, чтобы тянуть их из детей.

Не живите ради детей, я вас умоляю! Когда мне встречаются такие люди, мне очень больно смотреть им в глаза. Я во многом узнаю себя и свою боль. Я вижу эти муки, разбитые сердца, опустошенные души. В их глазах — крик о помощи. Боль, отчаяние, вина… Они — как и все дети — очень хотят любить своих родителей. Но тогда они просто не выживут…

Дайте вашим детям возможность жить и дышать. Тогда они смогут расти и развиваться. Так, как им положено по судьбе.

Наша роль как родителей проста — вовремя поливать, не закрывать от солнца, оберегать от вредителей. А дальше ребенок, как цветок, уже сам справится и проявит все лучшее, что в нем было заложено свыше.

Как же все это совместить? То вы, автор, пишете, что, мол, ради детей жить не надо, то — откажитесь от эгоизма. Где подвох? Что делать-то: не отказываться от своей жизни ради них — или все-таки всю жизнь положить к их ногам? Подвоха нет. Не делайте своих детей смыслом всей своей жизни и ее центром. Не складывайте на них все свои ожидания и надежды. Центром жизни может быть только Бог. И при этом дайте им столько любви, сколько сможете и осилите. Если стоит выбор между их потребностями и вашими желаниями — выбирайте потребности. И наоборот тоже верно — между своими потребностями и их желаниями делайте выбор в пользу собственных потребностей. Главное — научиться отличать одно от другого, и об этом мы с вами говорили в предыдущей части книги.

В самые первые годы, когда их потребность в вас рядом с ними особенно высока, отложите все прочее, чтобы полностью посвятить себя человеку, которому вы так нужны. Временно. И бескорыстно. Потому что, если нет бескорыстия, это такой же эгоизм. А еще — с радостью и любовью. Потому как быть с ними, потому что «так надо», мы можем, но со страдальческим лицом и тоской в глазах. Только вот одна из потребностей ребенка — быть рядом со счастливыми родителями. Счастливыми!

Важно научиться быть счастливыми в своем служении детям, делать это с самоотдачей уже сегодня, сейчас. Даже если была бессонная ночь или не было возможности сделать какие-то свои дела, даже если что-то нужно бросить на полпути прямо сейчас, даже если требуется сегодня носить ребенка на руках с утра до вечера, кормить грудью без остановки, качать и прижимать к груди всю ночь… Быть счастливой, что есть что и кому отдать, что есть тот, кто готов принимать вашу любовь и вашу заботу. Ведь есть множество тех, кому просто некому подарить все это. Во всяком случае, они в этом уверены.

Воспитывать детей мы должны не для себя, а для Бога, понимая, что на самом деле это Его дети, временно отданные в наши руки. И быть надежными союзниками высших сил, достойными руками, самоотверженно делающими свою работу, иногда получающими на ней травмы и мозоли, но продолжающими беззаветно любить и трудиться. Не ради обеспеченной старости, не ради того, чтобы считаться хорошей мамой, не из страха, что потом ребенок по психологам бегать будет. А от внутренней потребности любить и заботиться.

Практическое задание. Ищем отдушины

Составили свой список в прошлой главе? Пора приступить к реализации написанного. Выберите как минимум пять разных занятий, которые помогают вам раскрываться.

Составьте также отдельный список людей, отношения с которыми приносят вам удовольствие, новые знания и умения, которые вас внутренне обогащают и делают лучше. Пусть в нем будут имена ваших лучших подруг, родственников, знакомых, коллег, наконец, мужа. Это отношения, где вы можете быть не только мамой, но еще и женщиной, например, или просто — человеком.

Добавьте к этим спискам ритуалы, которые наполняют вас силой и помогают отдыхать. Это могут быть, например, ароматная ванна, уход за кожей, спортзал, медитации, йога, чтение книг, просмотр фильмов, хорошая музыка. Наполните свой мир разнообразными эмоциями, впечатлениями, занятиями. Вы удивитесь, но все это легко и приятно можно совмещать с ролью мамы — и вам, и детям это будет только на пользу. Попробуете?

И да, как насчет того, чтобы качественно уделить внимание собственному супругу?

Резюме

Гордон Ньюфелд в книге «Не упустите своих детей», на которую я уже ссылалась, пишет о том, насколько же важна привязанность к матери для ребенка во всей его дальнейшей жизни и судьбе. Эти интимные отношения между матерью и ее ребенком — навсегда останутся самыми главными в его жизни. Их значимость невозможно переоценить. Вот что он пишет:

> «Самый лучший наш дар — позволить ребенку почувствовать, что в нашем присутствии он может быть именно таким, каков он на самом деле, выразить наше восхищение самим его существованием. Есть тысячи способов донести до ребенка это побуждение: через жесты, слова, символы и действия. Ребенок должен понять, что он желанный, особенный, важный, что его ценят, уважают, по нему скучают, радуются ему. Для того чтобы ребенок мог полностью воспринять наше желание поверить в него и хранить его в сердце, даже когда мы не рядом с ним физически, оно должно быть искренним и безусловным».

И действительно, напитав детей любовью и принятием, мы можем быть уверены, что, даже когда нас ними не будет физически, мы уже дали им самое-самое главное, тот поплавок, который всегда вытянет их на поверхность в самом суровом океане житейских бурь: «Ты важный! Ты способен приносить радость! Ты заслуживаешь любви таким, какой ты есть!»

И помните, что для этого вам самой необходимо стать счастливой и целостной личностью. Вот такие непростые и важные задачи приходится нам решать в тот момент, когда мы становимся мамами. Но это и здорово — иначе руки до самих себя вообще могли и не дойти, верно же?

Часть VIII. Мамина волшебная палочка

Глава 1. Как стать идеальной мамой?

Какой вы видите идеальную маму? Лично я представляю себе такой образ. Она всегда в хорошем настроении и готова к играм. Она читает детям сказки перед сном. Знает миллионы стихов наизусть. Поет песенки и рассказывает потешки. Сама шьет игрушки и придумывает игры. Печет каждый день печенье. Готовит четыре раза в день полезно, вкусно и красиво. В ее сумке — «набор МЧС»: всегда есть и салфетки, и аптечка, и запасная одежда, и игрушки. Она возит ребенка на несколько секций. Ее дети всегда чисты, хорошо ведут себя, не плачут, не дерутся, не кричат.

Могу ли я отнести себя к этому идеалу? Вовсе нет. Иногда я бываю не в настроении. Иногда мне хочется побыть вне дома. Я не читаю на ночь сказок, не знаю наизусть все стихи Агнии Барто. Наши дети играют машинками и паровозами, конструкторами и даже просто палками и камнями. Печенье я готовлю раз в неделю — или реже. А в сумке никогда нет салфеток.

Переживаю ли я по этому поводу? Иногда — да. Раньше — очень сильно. Когда я была беременна первый раз, мне казалось, что я буду именно такой — идеальной. Мне хотелось быть такой. Я была уверена, что мой ребенок не станет плакать по ночам, будет любить мишку с музыкой над кроваткой, будет на грудном вскармливании долго… Но меня ждало разочарование…

Оказалось, что у каждого ребенка своя судьба. И я могу попытаться изменить то, какой она станет. Но прошлое нужно принять, как есть. Например, сложные роды и ранний отказ от груди у старшего сына. Сейчас исправить этого нельзя, но вместо того, чтобы убиваться на эту тему, можно подумать о том, что ему тоже зачем-то нужно было прийти в наш мир именно так. И не мне это решать.

Оказалось, что не всем детям нужны сказки на ночь. Мои парни предпочитают вечерние и ночные «обнимашки». Им нужны мамины руки: массаж и поглаживания, объятия, поцелуи и слова любви. Сказки и книги прочно бойкотируются. Хотя при этом они рады послушать любые истории днем.

Оказалось, что не все дети любят то, что полезно, по мнению самых выдающихся экспертов. Но ведь я же тоже была таким привередливым в еде ребенком! Дети знают свои потребности лучше. И младшие у нас вообще практически «сыроеды». Хотя их никто не заставлял — и я пыталась их кормить, как всех. Но супу они предпочтут морковку. Или огурчик. Или арбуз. Или манго. Или орешек. Или йогурт. Они сами знают, что им надо. Хотя есть

и то, что они любят: например, макароны, гречку, рис, картошку — не чаще одного раза в день.

Оказалось, что для того, чтобы предусмотреть все, — нужно таскать с собой несколько килограммов поклажи. Всегда. Я не готова к этому — и давно уже не ношу сумку. Небольшой набор «на всякий случай» живет у нас в машине. Но там — только самое-самое.

Оказалось, что детям полезно видеть эмоции родителей. Без перегибов и истерик. Без жалоб друг на друга. Осознавать, что твой удар в глаз карандашом маме — это больно, ребенку на благо. Потому что мы растим их в социуме. И если мы будем делать вид, что все хорошо, то ребенок будет удивлен, когда за то же самое в другом месте — получит сдачи.

Оказалось, что невозможно всегда быть в хорошем настроении. Случаются и ПМС, и болезни, и новолуния, и много еще чего. Иногда просто платье не застегивается. Или порвалась любимая скатерть. Конечно, не надо срываться на детях. Но почему бы им не видеть маму разной? Мама ведь человек, а не биоробот.

Оказалось, что детям многие секции и не нужны. Им нужно детство. И время для игр и роста. Хотя именно это время «идеально для раннего развития»!

Оказалось, что детям лучше всего тогда, когда внимание мамы на папе. Тогда они могут купаться в любви родителей друг к другу. И на их плечах тогда нет ответственности за счастье мамы. Хотя так легко позабыть о муже, когда в доме появляется маленький, беззащитный и родной человек.

Оказалось, что детям нужно ставить границы и наказывать. Иногда — поставить в угол. Иногда — временно забрать любимую игрушку. Иногда — легонечко шлепнуть по попе. Оказалось, что это помогает им развиваться, а не создает психологические травмы. Самые большие травмы приносят родительское равнодушие или попустительство. И, конечно, жестокость и насилие. А если у наказывающего — в сердце Любовь — это только помогает.

Оказалось, что от моего внутреннего состояния зависит состояние детей. Даже если я этого не показываю. Даже если я улыбаюсь, когда внутри разрывается граната. И когда я заведена, они бесятся и выдают в мир все то, что я в себе сдерживаю. Поэтому бессмысленно работать с детской агрессией. Надо рассмотреть свои подавленные злость и недовольство. И бессмысленно делать хорошую мину при плохой игре. Дети ведь очень тонкие барометры.

Оказалось, что чем больше стараешься быть хорошей или

идеальной — тем больше проблем начинается. И со здоровьем, и в отношениях. И с самими детьми. Я так могу легко определить, что меня снова заносит: по болезни кого-то из детей. Или по их плохому поведению — особенно публичному.

Ведь оказалось, что иногда больше всего я переживаю из-за того, что люди подумают. Когда увидят моего ребенка с черными пятками (потому что он любит босиком ходить). Когда заметят, как шестилетний Даня ездит в коляске брата: когда-то он так делал, когда совсем уставал от прогулок. Когда узнают, что у меня нет в сумке салфеток или сменного памперса. Когда мой ребенок заплачет, раскапризничается, закричит или кого-то стукнет. Тогда все поймут, что я не идеальная мама. А дальше — наверняка разверзнутся небеса и случится конец света.

Пересмотреть свои претензии на идеальность мне помогли книги известного английского психиатра, психоаналитика и педиатра Дональдса Винникота, наиболее известная его работа называется «Маленькие дети и их матери», но есть и другие. Если коротко, то позиция доктора состоит в том, что ребенку и не нужна идеальная мама. Потому как идеальных не существует и стремиться к идеалу можно вечно. А по пути к этому идеалу можно съесть себя живьем за несоответствие. Ребенку нужна «достаточно хорошая» мама. И у каждого ребенка она — своя, потому что все дети разные.

Достаточно хорошая — это та, которая желает ему добра. И поэтому кормит его, заботится о нем, ухаживает за ним, любит его, играет с ним. В меру своих сил — физических и психических. Под это описание подходит большинство мам. И те, которые зовут себя «ехиднами», — тоже. Они достаточно хорошие именно для своих детей.

Я не призываю вас забыть свои материнские обязанности. Я за разумный подход. За то, чтобы мы, женщины, перестали тратить столько сил на сравнение себя с недостижимым идеалом. Я за то, чтобы мы изучали потребности и особенности наших детей, а не то, что пишут умные книги. Я за то, чтобы мы после рождения детей продолжали жить — интересно и ярко, а не становились придатком к ребенку или его прислугой.

Я за то, чтобы мы, достаточно хорошие мамы, уже успокоились на тему: «Достаточно ли я делаю как мама? Или я могла бы сделать больше и лучше?» И перестали отказываться от себя, своих особенностей и желаний во имя детей. Они вряд ли потом захотят услышать, что мы им отдали всю молодость, всю жизнь и все мечты.

Быть достаточно хорошей мамой — это облегчение и возможность наконец выдохнуть. Кроме того, это возможность

получать больше удовольствия и счастья от материнства. А для ребенка — это и вовсе подарок. Когда мама за рамками социума, правилами и моралью наконец увидит и его самого… Лично я о своих детях узнала очень много нового, когда перестала стараться стать идеальной…

Практическое задание. «Идеальная» мама

Выпишите из головы весь свой набор установок относительно «идеальной матери»: какая она в вашем представлении? Что она должна знать, уметь, делать, хотеть, как жить? Как мог бы выглядеть ее идеальный день? А потом посмотрите на это со стороны — и, скорее всего, вы поймете, сколько в этом списке лишнего и незначительного. Без чего ваши дети легко могут обойтись? Что в этом списке вообще никому не нужно? Что требует слишком много сил от мамы и не стоит того?

Подумайте, что в этом списке самое-самое важное, без чего вообще никак нельзя? Самых важных вещей окажется не так много, и, скорее всего, их вы уже делаете и сегодня. Тогда стоит ли переживать относительно своей «неидеальности»?

Скажите себе: «Я самая лучшая мама для своего ребенка, именно такая, какая ему и была нужна». И говорите эту фразу себе каждый раз, когда чувствуете себя неуверенно. Ребенок ведь пришел в этом мир через вас неслучайно. Это значит, что вы для него и правда — самая лучшая мама, а он для вас — самый лучший ребенок. Наверху ошибок не делают: все точно, как в аптеке!

Глава 2. Помнить себя ребенком

Вся последняя часть этой книги будет посвящена маленьким материнским «секретам»: не зря она называется «Мамина волшебная палочка». Мы разобрали столько сложных вопросов, касающихся беременности, родов, первых лет жизни ребенка, обучения и его роли в семье, что всей этой частью мне хочется сказать вам, дорогие мамы: выдохните наконец! Я уверена, что одно только ваше желание взять в руки эту книгу и прочесть ее от корки до корки — самый лучший индикатор того, что вы уже — достаточно хорошие матери. Иногда искусство быть хорошей матерью освоить гораздо проще, чем мы думаем. Основных «профессиональных» секретов не так уж и много. Я уже упоминала о том, как важно слушать своего ребенка и свое сердце. Еще один важный секрет состоит в том, чтобы относиться к своему ребенку так же, как к самой себе.

Дети — это маленькие люди. Такие же, как вы. Такие же, как ваш муж. Просто меньше возрастом, размером и весом. Внутри у них точно такая же душа, сердце, ум, разум. Все это в них есть. И, отталкиваясь от такой простой мысли, на многое смотришь иначе. Любой сложный вопрос, касающийся воспитания детей, следует задать прежде всего себе, примерить на себя. И тогда наши стереотипы часто представляются нам абсурдными и нелогичными. Поясню на примерах.

> В определенном возрасте ребенок не сидит, не ходит, не разговаривает, не использует горшок — подставьте другие варианты «отклонения от нормы». Он не делает то, что делают его сверстники, и то, что, как написано в книгах, должен бы уже уметь.

Мне вот 33 (на момент написания книги). Есть ли где-то книги о том, что должна уметь женщина в 33? Некий стандарт развития для взрослой женщины? Если даже и есть, если даже взять за основу мою книгу «Предназначение быть женщиной» (хотя она все-таки не об этом), то я явно выбиваюсь из «нормы». Потому как я не умею складывать оригами. Не умею печь бисквитные торты. Не смогу десять раз отжаться от пола. Не умею плавать кролем. Не танцую фламенко. Косы плету абы как — и всего нескольких видов. Не умею шить и вязать. И много чего не умею — или думаю, что не умею. И почему-то не считаю это катастрофой.

Я слишком поздно научилась готовить: мне было уже почти

30, когда я поняла, что мало пищу смешать и поджарить, надо еще и любовь в нее вложить. И сделать что-то новенькое. Рубашки я научилась гладить тоже не так давно и до сих пор делаю это не идеально. Многие женщины моего возраста умеют делать стойку на голове. А я не умею. И не знаю, научусь ли.

Есть вещи, которые я наверняка когда-нибудь освою. Например, плести красивые косы или шить. Потому что мне хочется это уметь, я тренируюсь. Как ребенок, который ежедневно тренируется в ходьбе, но пока еще не может пойти сам. Всему свое время. Кто-то с первого раза заплетет косу, кто-то — только через год научится.

Тогда почему мы требуем от ребенка соответствовать непонятным нормам и его сверстникам по развитию? Сверстники ведь тоже разные. У кого-то гипертонус, у кого-то гипотонус, у кого-то вес больше, у кого-то меньше, у кого-то просто нет мотивации пока делать что-то новое. Большинство людей начинают однажды ходить и разговаривать.

Да, есть исключения. Но в этих случаях обычно есть и другие признаки того, что где-то закралась большая проблема. Есть и другие факторы, внушающие тревогу. А в отношении большинства детей все эти стандарты — лишь дополнительный стресс для матери, который вдобавок мешает ребенку развиваться так, как ему положено.

> «Ребенок никак не ест полезную еду! Ни брокколи, ни цветную капусту, ни крольчатину. Такие дорогие баночки покупаем ему — и все мимо!»

Я ненавижу брокколи. Помните, да, мне 33? Не люблю ни брокколи, ни цветную капусту. Родители моего мужа в шоке, что я и так ем одну «траву», а самую полезную при этом игнорирую — как же так? Ужас просто какой-то…

Много ли мы, взрослые, едим полезной еды? Кто из вас никогда не ест фастфуд, не пьет какой-нибудь газированной жути, не лакомится тортиками? Большинство взрослых людей зависимы от сладкого. У женщин без шоколада портится настроение, мужчины — просто звереют.

Тогда почему маленький ребенок должен есть то, что мы сами съесть не можем. Пробовали вы эти баночные брокколи? Да они для меня еще хуже на вкус, чем обычные! Почему ребенок должен любить что-то «полезное», если для него это невкусно? Почему он должен есть и любить то, что вы сами не любите? Почему между мороженым и супом он должен выбирать суп?

Начинать правильное питание ребенка нужно с себя. Со своих вкусовых пристрастий, убирая все ненужное из своего рациона и

из домашнего обихода. А еще со своего умения готовить. Ведь один и тот же продукт можно приготовить по-разному. Если в крем-суп добавить чуть больше сливок, он станет гораздо вкуснее, например.

> «Ребенок никак не хочет засыпать сам. Любит спать с нами. Как его выселить в отдельную кровать? Ему уже пять лет! Он может заснуть сам, но не хочет».

Хорошо. Мне 33. Я «взрослая тетка», которая может заснуть одна, но не хочет. Чаще всего я прошу мужа уложить меня спать — то есть полежать со мной, подоткнуть мне одеяло. Когда муж уезжает в командировки, чтобы заснуть, я кладу детей со всех сторон — и тогда сладко сплю.

Я все еще не научилась спать одна, мне неуютно в одноместной кровати, мне нравится чувствовать рядом тепло любимого тела. Например, мужа или ребенка. Если мне снится страшный сон, мне очень радостно, что я тут же могу обнять любимого человека — и успокоиться. Почувствовать, что все хорошо, это просто сон, для тревоги нет повода. Мне 33. Значит, я совсем потерянный для общества человек, который так и не научился спать один в своей кровати?

Большинство взрослых людей не любят спать в одиночестве: им холодно, пусто, грустно. Мужья любят прижиматься к телам своих жен, жены любят складывать ноги на спящего мужа. Тогда почему маленький человек должен любить спать один? Почему он должен быть разумнее и сильнее духом, чем мы с вами? И что по-настоящему страшного в том, что он хочет спать рядом с тем, кого он любит?

Почему вообще с рождения дите стараются отложить куда подальше и возмущаются, что оно там не спит по своему хотению? Однажды ребенок точно станет спать отдельно от вас, а потом вообще будет спать с кем-то другим. Зачем торопить время?

> «Ребенок плохо укладывается. Я его оставляю одного в кровати, он орет — и только потом засыпает».

А теперь представьте себя на его месте. Вы устали. Вы хотите быть с любимым человеком — допустим, с мужем. Хотите заснуть в его объятиях, а еще лучше — вместе. Чтобы ночью забросить на него ножку и посопеть у него на груди. А вместо этого он кладет вас в кровать, выключает свет и уходит. Вы плачете, кричите, но никто не приходит. Да, конечно, вы заснете — вы же устали, в том числе от криков. Но в каких чувствах вы заснете? И как это

повлияет на ваши отношения с мужем?

Почему же тогда по отношению к ребенку все эти драконовские методы разрешены, имеют псевдонаучную основу, называются именами их первооткрывателей? Почему мы относимся к детям так, как ни за что не хотели бы, чтобы относились к нам самим?

Какая у нас цель? Уложить ребенка спать сегодня — или построить с ним глубокие взаимоотношения длиною в жизнь? Если вам важно, чтобы он спал сегодня и завтра сам и один, — пожалуйста. Выключайте свет, уходите, слушайте его крики за стенкой. И дожидайтесь момента, когда он обессилеет и практически потеряет сознание. Вы выбираете сами.

> «Малыш постоянно ездит у меня на руках! А вес у него уже немаленький! Когда он будет ходить пешком?»

Мне все еще 33. И, когда мне грустно, тяжело, когда я устала, когда мир меня расстраивает, спасают меня только «на ручки». Стоит только мужу взять меня и посадить на коленки, погладить по голове и обнять, все решается минут за пять-десять. Если меня на ручки не взять, пожалеть просто взглядом или словом, я буду капризничать, ругаться, вести себя странно. Мой муж это, слава богу, знает. И старается учитывать.

Когда эмоций много у моих детишек, когда им неинтересно, когда они устали — они просятся на ручки, и я их понимаю. Понимаю, почему они так поступают. И не обязательно нести их на руках. Чаще всего — достаточно посидеть вот так минут пять. А если у меня нет на это времени — приходится тащить. Но чья это проблема? Его ли проблема в том, что мне некогда пять минут посвятить тому, чтобы по-настоящему успокоить своего ребенка?

> «Как мне его наказывать? Когда он истерит или устраивает черт знает что? Бить? Ругать? Молчать? Оставлять одного в комнате?»

У всех нас бывают трудности, правда? Иногда и нас, взрослых женщин, несет. Или у вас такого не бывает? Рот вдруг открывается, и из него что-то не то льется. Совсем не то. И бедные все те, кто находится рядом. Мозгом вроде бы это понимаешь, а рот-то все равно открыт…

И вот что мне тогда поможет? Мне, тридцатитрехлетней? Поможет ли, если меня начать бить? Думаю, вряд ли. Скорее всего, я еще сильнее разозлюсь, буду сильно обижена. Это кроме телесной боли от удара. А если меня начать ругать и читать мне

нотации? О да, конечно же, это очень поможет мне. Я, конечно же, сразу закрою рот и начну улыбаться, осознаю, как была не права. И буду еще больше любить того, кто эти нотации мне читал. Или у вас по-другому?

Если объявить мне бойкот, стану ли я счастливее и спокойнее? Нет. Точно нет. Я буду бояться выражать свои чувства, чтобы не потерять любимого человека. Я буду молчать и накапливать болезни в теле, чтобы тот, кого я люблю, больше не отдалялся от меня. Внешне результат будет достигнут. Но в моей жизни появится разрыв с чувствами…

А если меня взять и запереть одну в комнате: мол, ори сколько хочешь? С одной стороны, это лучше, чем бить или орать на меня. Потому что я проживу свои эмоции, выплесну их. Но буду ли я чувствовать себя любимой? Будет ли мне спокойно на душе?

А что же мне помогает? Я спрашиваю себя — и нахожу ответ. Принять мои эмоции и взять меня на ручки. Все. Может быть, какое-то время я еще буду бурчать и возмущаться. Но в целом внутри постепенно будет отпускать. И через какое-то время я естественным образом расслаблюсь и успокоюсь.

Тогда почему что-то другое должно помочь моему ребенку? Я допускаю, что если ребенок находится в очень сильной истерике и мое состояние таково, что я даже себя не могу успокоить, то лучше, конечно, взять тайм-аут. И потом сразу на ручки. А лучше нам, мамам, стараться быть в таком состоянии, чтобы суметь передать ребенку свое спокойствие в любой момент. Иметь внутренние силы на это принятие.

> «Он постоянно сидит за компьютерными играми, ему неинтересен этот мир, только виртуальный».

Большинство современных взрослых людей круглосуточно живут в смартфонах. Даже за столом они сидят, уставившись

каждый в свой экран. Возможностей много: социальные сети, игры, фотографии — мало ли, что их интересует. Виртуальный мир во многом проще, ярче и интереснее реального. В нем больше возможностей и красок. Его так любят взрослые.

Тогда почему маленькому человеку он не должен быть интересен? Если все внимание мамы сосредоточено также не на нем, а на маленькой коробочке с цветными картинками, то ему тоже нужна такая коробочка! Дети уже в год это понимают и тянутся туда, где находится внимание родителей. Тогда, может быть, нужно сначала себя воспитывать? Начать есть без телефона? Забывать хотя бы иногда его дома? Не фотографировать все вокруг, а иногда просто наблюдать и наслаждаться? Общаться не только в социальных сетях, но и вживую — да почаще, чем через цветную коробочку?

Как иначе мы можем показать детям, что реальный мир лучше и интереснее, что в нем больше возможностей, что только в нем и стоит жить?

> «Он ненавидит детский сад и постоянно устраивает истерики в нем».

А вы любите случайные скопления людей, которых вы не выбирали? Когда у вас разные интересы и ценности? А любите, когда вас пытаются всунуть в четкий график? И когда спать надо именно сейчас, потому что тихий час, даже если не хочется? Взрослые люди очень не любят работу, потому что их там заставляют делать то, чего они не хотят. Многие не любят своих коллег, потому что с ними неинтересно. Тогда почему ребенок должен все это любить?

Взрослые люди не любят разлучаться надолго с теми, кого любят. Когда мой муж уезжает даже на три дня, я очень тоскую. Для детей время движется иначе. И день для них — это очень долго. И разлука с вами из-за садика для них кажется недельной. Почему же они не должны плакать и скучать по вам, если они любят вас? Если мама для ребенка — это весь его мир, как он должен радостно жить в ее отсутствие? Неужели воспитательницы, которые совсем не так сильно его любят, и другие дети, которые вообще его не любят, могут заменить ему маму на весь этот длинный день? А если мы считаем, что могут, то не обманываем ли мы сами себя?

> «Он постоянно хочет смотреть мультики. И может смотреть их часами».

Мне 33. И я очень люблю сериал «Махабхарата». И, когда я

начинала его смотреть, запоем смотрела все время, пока не закончились серии. Потому что это интересно. Потому что мне это нравится. Среднему нашему сыну шесть. Старшему десять. И в большинстве ситуаций они легко могут прожить без мультиков. Исключение составляет время болезни, время, когда мне нужно отдохнуть, когда им скучно в новом месте. И я понимаю, глядя на них, что взрослые своим примером приводят детей к такой зависимости.

Когда мы с вами постоянно сидим у голубых экранов, у них же отдыхаем и развлекаемся, когда нам собственная жизнь скучна и неинтересна, что остается детям? Чему мы учим их своим примером? И почему им кубики должны быть интереснее нарисованных зверушек?

Мы сами включаем мультики, чтобы не отвечать на сто один вопрос, чтобы поработать, вымыть пол и приготовить ужин, чтобы чудо присело на одном месте на полчасика, чтобы съело ненавистный суп, чтобы дало поговорить с подругой… Продолжите список. Чтобы понять, что проблема опять не в ребенке, а в нас самих. Вот ведь незадача…

> «Он хочет делать все сам. И это сам, и другое, скандалит, истерит. Требует эту игрушку, эту ложку, эту футболку».

А мы сами не такие? Попробуйте хотя бы месяц пожить так, чтобы за вас кто-то выбирал, что вы наденете. Вот встаете — и настроение у вас такое, что идеальным будет белое платье с цветами. А муж, например, дает вам черное в полоску. И не иначе. На все ваши доводы — нет. Сегодня — соглашаетесь. Завтра — соглашаетесь. А через месяц?

Представьте, что за вас круглосуточно все решают другие люди. Мотивируя это тем, что вы плохо говорите, мало говорите, слишком малы, чтобы решать, хотите слишком многого или слишком не вовремя. Чем больше решают за вас, тем отчаяннее хочется изменить все и все делать иначе, по-своему.

Что плохого в том, что годовалый малыш будет есть сам? Да, больше уборки, да, меньше попадет внутрь и больше размажется по столу. Да, такая вот цена у детской самостоятельности. Но чем раньше начнет, тем быстрее научится делать это аккуратно. Если сам будет выбирать одежду, то скоро и сам сможет ее надевать.

Однажды он вообще все будет делать сам, не спрашивая нас. Или вы хотите покупать рубашки сорокалетнему сыну и заправлять ему штанишки в носочки? Следуя за этой мыслью, дальше можно прийти к еще более любопытным выводам.

• *«Он меня не слушается!»* А кого я хочу вырастить:

подавляемого и легко управляемого человека или самодостаточную и целостную личность? Я хочу, чтобы он слушался — меня и других, или чтобы он также умел слушать и слышать себя?

• *«Он дерется!»* Опять же — кого я хочу вырастить: спокойного флегматика, не привязанного к вещам, мальчика-интеллигента или все-таки мужчину? Если мужчину, то драки неизбежны. Это их способ постижения мира, своих возможностей, отстаивания границ. Способ научиться защищать свою семью в последующем. Лучше подумать, куда я могу это стремление направить? Может быть, отдать в спортивную секцию?

• *«Он жадничает!»* Что для меня важнее: мнение мамочек других детей в песочнице, с которыми мой ребенок не делится игрушками, или его личный опыт обладания вещами, собственностью, установления границ? И если я сама опыта такого обладания не имею, то я не знаю, что для того, чтобы начать делиться с радостью, ребенок сначала должен научиться обладать предметами как своей собственностью…

• *«Он не хочет учиться!»* А интересно ли ему в школе? Приносит ли ему это обучение радость? Пробуждает ли в нем любопытство? Или его учат зазубривать без понимания, врать и подстраиваться? Нравилось ли вам учиться в школе или вы просто делали то, что надо делать, не слушая себя и свои потребности?

• *«Он все ломает и роняет!»* Наблюдали ли вы, что когда ребенок кружку роняет, то мы вздыхаем, охаем и рычим, а если сами разобьем — так ничего страшного, это на счастье? Двойные стандарты какие-то. Может быть, стоит попроще к этому относиться?

Для меня сейчас есть главное правило в выборе методов воздействия на детей. Сперва я применяю это к себе, чтобы понять, насколько это обоснованно, гармонично. И вообще стоит ли переживать на эту тему. И только потом я могу применить или не применить что-то к детям. Дети — это ведь люди. Такие же маленькие человечки, как и мы с вами. И то, что они маленькие, должно заставлять нас тысячу раз подумать, прежде чем что-то сделать. Мы, конечно, имеем некую свободу власти над ними до определенного возраста. И можно ею злоупотреблять. Но какой будет результат? А какой вам результат нужен?

Когда я была маленькой, я думала, что взрослые, мягко говоря, странные люди. Они мне казались глупыми, нелогичными и упускающими в жизни самое важное. Я задавала себе такие вопросы.

• Почему мама не хочет везти меня на санках туда и обратно? Это же так весело!

• Почему она сама не катается с горки и не качается на качелях?

• Почему, пока дети гуляют, взрослые сидят дома? И даже летом?

• Почему взрослые не получают удовольствие от своей работы: у мамы на работе были такие крутые счеты и наикрутейший калькулятор! И куча непонятных бланков — это же так интересно!

• Почему взрослые все время моют окна и моют пол, не дают рисовать на обоях, где каждый увидит этот шедевр?

• Почему мама не носит каждый день свое самое красивое платье?

• Почему у взрослых книги без картинок, а если картинки и есть, то они скучные и непонятные?

• Почему взрослые сначала едят суп, а потом торт? Можно же сперва торт, а потом суп — и даже вкуснее будет.

• Почему взрослые зовут на дни рождения даже тех, кого не любят, но звать их обязательно?

• Почему взрослые не бегают с собаками по лесу?

• Почему они так мало обнимаются друг с другом?

• Почему у них почти всегда мрачные лица и они так редко улыбаются?

• Почему они очень ценят запасы на «черный день», когда можно радоваться дню сегодняшнему?

• Почему взрослые не скачут на кроватях и не дерутся подушками?

• Почему взрослые не сидят на столе, не едят на полу, ругаются, если есть в кровати?

• Почему взрослые клеят на стену унылые обои и вешают такие унылые шторы?

• Почему они носят исключительно серые или черные куртки и пальто, серые штаны и юбки?

• Неужели они не помнят, как классно надувать мыльные пузыри, мерить лужи ногами, строить песочные замки, закапываться в песок, бегать под дождем, гулять босиком, прыгать с высоты, садиться в лужу?

• Почему взрослые так боятся испачкаться?

• Почему дома везде стоят всякие хрупкие вещи и негде бегать и скакать? И почему, когда эти неправильно стоящие вещи ломаются, мне попадает?

• Почему взрослые все время так долго спят по выходным, хотя так легко встают рано в будни?

• Почему взрослых так волнует порядок даже в моей комнате и моем шкафу?

• Почему моя жизнь и моя судьба волнует их больше, чем своя собственная?

• Почему им так нужны мои пятерки?

• Почему у меня все время есть ощущение, что они никогда не были детьми и совсем ничего не понимают?

Так много «почему», на которые я не находила ответа тогда. На многие я не могу найти ответа и сейчас. Поэтому я качаюсь на качелях на детских площадках, могу есть мороженое на завтрак вместе с детьми, не переживаю из-за пятен на одежде — будь то их одежда или моя, постоянно стараюсь их обнимать и целовать…

Потому что я помню себя ребенком. И помню свои ощущения, свои вопросы. Это мне очень помогает. Когда я ворчу, убираясь на кухне, что дети снова устроили бардак. Когда я занимаюсь суперважными делами, а мальчишки зовут меня играть. Когда я сплю, а они пытаются меня разбудить. Когда я возмущаюсь тому, что мои вещи снова растащили по всему дому. Когда я укладываю

их в кровать по расписанию, а они не хотят. Когда я нервно прошу их убрать за собой, не лезть и не трогать…

Это побуждает меня организовывать лучше свою жизнь. Не хранить на нижних полках шкафов того, что опасно для малышей. Покупать им такую одежду для улицы, в которой можно и нужно валяться в лужах. Ложиться спать пораньше, а не сидеть в Интернете до самого утра. Заниматься любимым делом обязательно, чтобы глаза блестели. Заниматься собой, быть красивой, чтобы они могли мной восхищаться, гордиться, а у меня были силы на игры. Готовить простую пищу, есть больше свежего и меньше фабричного и сладкого. Чаще выходить с ними на улицу, даже если они могут гулять сами.

Менять свой режим и ритм жизни, а не их. Менять свои привычки и свое поведение, а не их. Меняться самой, не пытаясь изменить детей. Начинать с себя, фокус внимания держать на себе, воспитывать себя, себя и еще раз себя. И да, чаще улыбаться, смеяться, дурачиться, чтобы не превратиться в ворчащую бабку с тряпкой в руках. Помнить, что детство бывает лишь однажды. А потом может повториться с каждым новым ребенком. Если этому детству открыть двери своего сердца. Если не испугаться и не скривить перед ним нос.

И тогда найти ответы на свои детские «почему». В том числе и такие сложные «почему» о нашей взрослой жизни. Чтобы взрослая жизнь не казалась им скучной или глупой. Чтобы взрослеть для них стало синонимом «жить еще интереснее и продуктивнее». Чтобы быть их другом, а не надзирателем, карателем или жертвой. И чтобы самим лучше понимать себя. Ведь, правда, почему мы отказываемся от качелей и валяния в снегу? Почему нам так важны их оценки, но совсем не важны их чувства? Почему мы живем совсем не так, как хотим?

Дети — наши проводники. К счастью, осознанности, любви. И к самим себе. Если только довериться этому потоку вопросов и начать «включаться» в собственной жизни.

Практическое задание. Вспоминаем свое детство

Возьмите свою детскую фотографию. Ту, где вам лет пять, не больше. И внимательно рассмотрите малышку на фотографии.

- Что вы о ней помните?
- Что вы о ней знаете?
- Как она себя чувствует?
- Что ей нравится?
- Что она любит?
- О чем она мечтает?

• Чего она боится?
• Что ее радует больше всего?
• Какие обещания она себе дает?
• Кем она видит себя во взрослой жизни?
• Какие у нее отношения с родителями?
• Чего она ждет от них?
• А чего никак не может дождаться?
• Что бы она хотела передать дальше своим детям?
• Какая она?

Просто вспомните себя ребенком, погрузитесь в воспоминания своего детства. Иной раз они болезненны, но всегда — целительны. Вы же помните, что в маленьких девочках есть все то, что нам нужно? И в вас все это тоже есть. Осталось лишь увидеть это.

Глава 3. Не лишайте ребенка детства

Очень часто мы, родители, становимся воришками. Воруем мы у своих детей их детство, причем без зазрения совести. Как будто так и надо. Сначала мы просим их «вести себя нормально», то есть по-взрослому, даже если им всего два или три года. Нам кажется, что в полгода они уже нами манипулируют, и мы всячески пытаемся их образумить. Нам особо не интересно разбираться, как дети устроены, что они чувствуют и думают. У нас есть представления о неких стандартах поведения, к которым мы их всячески тянем.

Когда я читаю древние писания, то больше всего изумления у меня вызывают матери, о которых в них рассказывается. То, как они относятся к своим детям. Например, у Яшоды был не просто сын, а маленький ураган. Он воровал масло во всех окрестных домах, кормил им обезьян, разбивал горшки, все время попадал в какие-то истории, его с рождения пытались убить. И что же делала мама с ним? Лупила ли розгами, призывала ли к порядку, жаловалась ли отцу? Нет. Она смотрела на него как на прекрасного ребенка, который очень скоро вырастет и тогда будет совсем другим, взрослым человеком. И она наслаждалась его детскими играми, иногда играя в них строгую маму, которая наказать свое дитя все-таки неспособна.

В нашей реальности все иначе. Мы будто все время ждем, когда дети вырастут. Когда они сядут, поползут, пойдут, заговорят. А потом еще вздыхаем: мол, раньше-то лучше было! Теперь и бегает быстро, и залезает везде, и говорит без умолку. Но уж теперь-то должен вести себя как положено! Сидеть смирно, говорить по команде то, что должен говорить, еду не раскидывать, помогать. То есть вести себя как «нормальный» и «хорошо воспитанный» человек. А точнее, взрослый человек, потому что маленькие человечки таким законам не подчиняются — и даже физически на это неспособны.

Детство — это единственное время, когда мы можем быть абсолютно свободными в самовыражении. Когда мы можем быть непосредственными, чистыми, открытыми, можем проявлять себя так, как чувствуем. У ребенка ведь изначально нет понимания, что так выражать себя неприлично, не принято и неправильно. Но ему обязательно это объяснят. Добрые люди сперва будут учить ребенка «хорошим манерам» и только потом — всему остальному. Ведь манеры ребенка — это лицо его родителей.

Вот так мы и воруем у детей самое золотое время. Время, когда они накапливают самое важное для своего роста —

витамины любви и развития. Когда они имеют возможность узнать себя, изучить самих себя и мир вокруг. Так это время когда-то своровали и у нас самих, и теперь мы живем, как не до конца поспевшие бананы. Вроде бы и бананы, но какие-то невкусные, и изменить уже ничего нельзя.

Недавно проводилось одно исследование, в ходе которого выяснилось, что средний психологический возраст людей очень сильно упал. Если еще несколько лет назад мы жили среди «двадцатилетних», то сейчас люди застревают в десятилетнем возрасте. То есть, даже вырастая физически, внутри остаются незрелыми подростками. Подростками, которые еще толком себя не понимают, но жаждут какой-то независимости и отдельности. Им кажется, что весь мир на их индивидуальность покушается, и они готовы с миром воевать и бороться. Они не могут нести ответственность, точнее, панически ее боятся. Они хотят быть быстрее, сильнее, красивее, при этом страдая от нестабильной качающейся самооценки. Вам это никого не напоминает?

Многие из нас гордятся тем, что рано повзрослели. Я с полутора лет гуляла одна, под окнами, в шесть лет оставалась дома одна, могла подогреть себе еду и даже что-то приготовить. В школу я ходила сама — и туда, и обратно, сама же делала уроки. И я гордилась этим. Я взрослая! Но успела ли я побыть ребенком — по-настоящему? Или я так торопилась стать такой, какой меня хотели видеть в детском саду, что забыла самое главное и потеряла собственное детство? Может быть, именно поэтому так нелегко иной раз бывает с детьми, потому что я сама все это не доиграла, не прожила, не погрузилась, а просто проехала мимо на экспресс-электричке без остановок?

Да, многое в моем детстве было. То, чего у современных детей уже нет. Они теперь даже наедине с самими собой не бывают. У них и дворы отняли, и свободное время уничтожили. И мне становится немного страшно — а что будет с этими детьми, которые всего этого лишились? Которые с пеленок одеваются в джинсы и бабочки? Которые с тех же пеленок учат английский и французский? Которые не умеют играть в «казаки-разбойники»,

но уже освоили скрипку?

И есть ли предел, перед которым родители могут остановиться и осознать, что только что обокрали собственного ребенка? Что украли у него нечто очень важное и невосполнимое? Что навеки обрекли его стать ребенком в теле взрослого, который никак не может успокоиться и найти себя? Что детство для того и нужно, чтобы побыть ребенком — со всеми вытекающими из этого последствиями в виде прыгания по лужам, «дурацких» игр, «бесполезных» занятий, «неудобного» поведения?

В известном трактате «Тирукурал» Тиру-Валлювара говорится:

> «Каша, в которой ваш малыш вымазал ручонки, слаще небесного нектара».

Мы же не помним об этом. Не чувствуем этого. Почти никогда. Иной раз, если мои дети снова разобьют или разольют что-то, я ловлю себя на том, что говорю мамиными фразами. О руках, растущих не из того места, о том, «кто все это сделал». Пытаюсь остановить себя, как только могу. И закрываю рот. Ведь литровая бутылка молока для трехлетки действительно тяжелая. А пятилетка не всегда может понять, что кружка стоит неустойчиво.

Во многом поведение взрослых может зависеть не от них самих, а от неразрешенных семейных проблем, укоренившихся сценариев, сложных родовых переплетений. Некоторые из них тяжело разрешить самостоятельно. Но есть одна вещь, которая нам, родителям, точно по силам. Мы должны опомниться и перестать забирать детство у наших детей.

• Перестать их стыдить, призывать к дисциплине по любому поводу, даже малозначительному. Перестать сгружать на них свои эмоции и трудности. Для ребенка этот груз невыносим. Это наша с вами ноша.

• Перестать манипулировать своим здоровьем — дети ведь больше жизни боятся нас потерять!

• Перестать требовать от детей невозможного для их возраста: например, сидеть спокойно в три года или складывать оригами, когда так хочется прыгать. Не плакать, даже когда по-другому еще не можешь выразить свои чувства, и быть аккуратным, когда маленькие ручки еще не очень-то тебя слушаются.

• Перестать мучить свих детей, дергать их, строить, отчитывать — особенно на людях.

• Перестать меняться с ними местами, требуя сочувствия, понимания, жалости.

Мы так хотим, чтобы нас понимали и принимали. Но много

ли мы понимаем в детях? Знаем ли мы и хотим ли знать об особенностях их воспитания, о том, что происходит в их головах и душах?

Ответьте самой себе, к какому возрасту у ребенка формируются усидчивость и интерес к чтению? Когда он может разделить причину и следствие? Когда ему можно надолго разлучаться с родителями — и как это делать для него безболезненно? Когда ему становится необходимо общение с другими детьми, в каком количестве и в какой форме? Какие у него потребности в том или ином возрасте?

Здорово, если на каждый вопрос у вас нашлись ответы. А если ответов нет? Или еще хуже: внутри поднимается глухое раздражение с агрессивным посылом «все это ерунда и абсолютно не важно»? «Нас растили, ничего этого не зная, и ничего, мы выросли?!» Во-первых, принцип «со мной так поступали, и я выросла нормальной» — не работает. Слишком разные поколения. Слишком многое изменилось в мире. Слишком другими приходят сюда наши дети. А во-вторых, вы же не сядете за руль авто, не выучив ПДД? Так почему вы считаете, что о психике и о душе вашего ребенка нормально не знать ничего?

Кстати, давайте честно признаемся хотя бы себе, что и мы в результате такого воспитания выросли не особо-то и нормальными. Задерганными, затюканными, зашоренными. Не понимающими собственных эмоций и не умеющими их контролировать. Не справляющимися со своими душевными кризисами и постоянно убегающими от боли. Уходящими от ответственности за собственную жизнь, не имеющими в жизни ни правильных ориентиров, ни крепкого внутреннего стержня. Разве это мы мечтали подарить нашим детям? Разве это должны бережно передавать из поколения в поколение, из рук в руки, от сердца к сердцу?

Давайте посмотрим правде в глаза. Мы все еще дети. Дети, которые выглядят «как большие». Дети во взрослых телах. Дети, которые так до конца и не смирились с тем, что у них не было настоящего беззаботного начала жизни. Дети, которые до сих пор не хотят взрослеть полностью. Насовсем. Безвозвратно.

Практическое задание. Долой стереотипы

Как насчет того, чтобы сделать что-то не очень «правильное»? Например, пойти с ребенком бегать по лужам или валяться в снегу? Или ртом ловить снежинки? Или лежать на траве и угадывать, на что похожи облака? Или прыгать на кровати и танцевать со шваброй? Или даже кидаться кашей? Или сделать

огромную ванну с пеной, из которой можно лепить прически? Или выложить еду на тарелке в виде смешной рожицы? Или даже съесть на завтрак мороженое? Попробуйте отложить все дела и сделать вместе с детьми что-то необычное, неправильное, даже глупое!

Глава 4. Разные дети и разные мамы

Все дети разные. Они рождаются разными. Каждый с самого рождения — личность. У одних и тех же родителей растут абсолютно разные дети при одинаковых методах воздействия на них. Разве это не странно?

Странно, только если не понимаешь природу души и личности. Если не знаешь, что в момент зачатия к нам приходит конкретная душа, с определенными задачами и особенностями. И изменить ее невозможно. Ребенок приходит в наш мир не с пустыми руками, а совсем наоборот. Он уже полон, у него с собой рюкзачок, который поможет ему пройти путь этой жизни максимально эффективно. Все, что лежит в нем, — неслучайно. И этот багаж не зависит от нас: не мы его сложили.

Когда у тебя всего один ребенок, можно думать и верить, что его можно переделать, — и испортить много нервов себе и ему. Например, можно придумать, что ребенок — чистый лист, на котором мы можем писать, что захотим и как захотим. Захотим — музыкантом вырастим его, захотим — бизнесменом. Можно думать также, что можно изменить его темперамент — и сделать активного ребенка усидчивым, тихого — бойким, интровертного — общительным, неспособного к математике — математическим гением. И так далее. Только кому от этого будет лучше? Мама измучается его переделывать, результата будет ноль, и даже может стать хуже.

Можно также думать, что все то, что ему уже дано свыше, это наша заслуга, наш родительский успех — или, наоборот, наш родительских крах. Когда у нас рос Даня, я чувствовала себя ужасной матерью, только потому что он не вписывался ни в какие нормы поведения — ни в мои, ни в общественные. Все то, что другие дети понимали, он не понимал. Это потом мы получили диагноз и начали процесс восстановления. Но перед этим на протяжении нескольких лет я была уверена, что мой ребенок не разговаривает, потому что я — плохая мать и плохой педагог.

С рождением второго ребенка я с удивлением обнаружила, что я нормально объясняю и показываю: Матвей многие вещи хватал на лету и делал, как нужно. Хотя с Даней приходилось то же самое закреплять неделями и месяцами. Но, если бы я не родила больше ни одного ребенка, я была бы уверена, что проблемы моего старшего сына — это мой личный провал как матери, а не его особенности, вызванные в том числе состоянием здоровья.

Если бы у меня был только один ребенок, я бы считала, что

неспособна научить ребенка буквам, цифрам, приучить его убирать за собой и так далее. Я бы всегда причисляла мысленно себя к той категории мам, у которых ребенок не развивается, потому как они «ничего для этого не делают». Хотя я для этого делала многое. А если бы моим единственным сыном был Матвей, я бы верила, что дети вообще не болеют.

Когда рождается второй и третий ребенок в той же семье, у тех же родителей, и он ведет себя совсем иначе, чем старшие сестры и братья, тогда до родителей понемногу доходит: дети-то разные, они рождаются уже готовыми личностями, переделать их природу невозможно. Можно только поломать то, что уже хорошо работает, — на беду и себе, и ребенку. И, кстати, очень интересная деталь: Веды говорят, что есть не четыре категории людей — ученые, руководители, бизнесмены и мастера, — а пять. На самом деле, есть еще одна категория — категория людей со сломанным внутренним компасом по тем или иным причинам. Которые сами себя не понимают и найти себя не могут. Чаще всего — из-за воспитания, когда естественные склонности уничтожаются и не подпитываются, а те, что прививаются, ребенку чужды. Такой человек потом всю жизнь мучается. Никого не напоминает?

Ребенок рождается со своим темпераментом, со своими склонностями, со своими способностями и особенностями усвоения материала. Некоторые схватывают на лету, некоторые — учатся последовательно, по шагам, а кто-то долго-долго собирает информацию, копит, а потом — делает качественный скачок в развитии. Кто-то охотно пользуется помощью взрослых, кто-то пытается все постичь самостоятельно. Например, двое наших старших детей учились ходить сами. Они никогда не просили помощи, искали подручные средства — и практиковались — кто со стулом, кто с перевернутым ведром. И мне даже начало казаться, что это норма. А потом родился наш третий сын, который отказывался от любых приспособлений, предпочитая ходить именно за руку, туда-сюда часами. А ведь можно было бы сделать вывод, что каждый ребенок может научиться ходить, не надрывая спину мамы часовыми прогулками за ручку.

Многие неопытные мамы, у кого один ребенок или всего два (или те женщины, у кого вообще нет детей, что самое забавное), могут быть категоричными, считая себя экспертами в воспитании. Ведь их дети никогда не болеют, плохо себя не ведут, подают признаки гениальности и так далее. Они уверены, что это исключительно их заслуга. В чем-то, наверное, да. В том, например, что не поломали отлично работающий механизм,

задуманный природой, и кормили грудью, или в том, что носили ребенка на руках. А может быть, в том, что интуитивно зачали ребенка в благоприятный период. Если честно, то до рождения детей я была как раз такой: считала, что у меня-то ребенок орать не будет, будет вести себя хорошо, будет знать это и это, ругать его я не буду, все время мы с ним будем проводить на улице. И так далее. Но все представления о мире разрушились, когда родился тот, который не хотел гулять, который орал и днем и ночью первые полгода постоянно, ночами не спал, одеваться не хотел, на публике вел себя отвратительно. В общем, помогал мне увидеть, что мир не такой, каким я его себе придумала.

Дети разные во всем. Любые их привычки показывают то, насколько они отличаются друг от друга. Наш старший так себе едок: он мало что ест и, хотя сейчас растет интенсивно и ест все-таки больше, обычно — как курочка зернышки клюет, причем одни и те же. И при этом он высокий и статный парень. Сырого он не ест вообще ничего: каши, макароны, выпечка, супы.

Его младший брат, Матвей, наш второй по счету сын, тоннами поглощает яблоки и морковку и в принципе может жить только на них — плюс молоко, сыр, фрукты по настроению. Ему можно вообще не готовить: он все равно съест пару ложек. Он с самого начала у нас таким почти сыроедом и рос.

А третий, Лука, у нас вечно голодный. Ему всего пара лет, а ест он в несколько раз больше, чем братья. Открывает холодильник, кусает там все, что найдет: огурцы, помидоры, яблоки, морковь… Стоит поставить что-то на плиту, он уже достает тарелку и рыдает: мол, я так голоден! Покорми меня срочно! Он все время что-то жует при том, что он еще и кормится грудью. Да, он маленький обжора, который только и делает, что ест, как будто его никто не кормит.

Мы с мужем все это время едим одно и то же практически, ничего не меняя в своем рационе. А дети — вот так. Просто пример, а связь видна. Точнее, ее отсутствие. Говорят, мол, дети едят то, что едят родители. Наверное, их можно заставить. Но со своими вкусовыми пристрастиями они уже приходят: это понятно уже во время беременности. И еда — лишь одна грань различия между детьми.

Они разные во всем, хотя похожи внешне. Разные темпераменты, увлечения, характеры, таланты. Одни и те же вещи они используют по-разному — например, песок или Lego, разные вещи носят в своих рюкзаках. Хотя они внешне так похожи, это сходство обманчиво. Общая фамилия, отчество, группа крови — и все. Маленькие личности со своими задачами на этой планете. Чем дальше, тем сильнее я убеждаюсь, что наша

с отцом роль — быть хорошими садовниками и помогать им раскрыть все то, что в них уже есть. Наблюдать, поддерживать, быть на их стороне.

У них разные таланты и разные увлечения. Старший может часами рисовать, и его за уши от этого не оттащишь. Весь его рюкзак забит раскрасками, альбомами и карандашами. За рисованием он не проявляет никакой гиперактивности, о которой нам когда-то прожужжали все уши: мол, не сможет он спокойно сидеть. А ведь сидит. Часами.

Средний точно так же часами может собирать Lego — по инструкции, без инструкции, собирать, разбирать. А в своем рюкзачке он носит исключительно яблоки и морковь на перекус. И пару-тройку игрушек. Lego же боится растерять, поэтому бережно хранит его в коробке со всеми инструкциями. Пока не знаю, что будет носить младший, но особый интерес у него вызывают деньги. И папин кошелек — это самая заветная игрушка. После холодильника с едой, конечно.

Мы одинаково растим их, но у каждого из них свое «проблемное место» в плане здоровья. Одну и ту же болезнь они переживут по-разному. Старший всегда с очень высокой температурой, средний — чаще всего без голоса, младший — будет спать сутками. Одну и ту же бациллу кто-то из них поборет за день, кто-то будет мучиться несколько дней, а кого-то она обойдет стороной — при том что мы никогда никого не изолируем. При всем нашем кочевом образе жизни акклиматизация есть только у старшего, остальные даже не замечают перемен климата. И так продолжать можно вечно. Они просто разные.

У них разные сильные и слабые стороны. Даня обожает цифры и числа. Легко их освоил. А у Матвея математика пока никак. А может быть, и не пока? Может быть, математика — это вообще не его? А мама-то с математического факультета! При этом он такой творческий, артистичный, разумный. И знаете, что я думаю? Да ну ее, эту математику! В нем столько всего, что можно развивать и усиливать, что даже жалко тратить время на такие частности.

Когда у вас много детей, вы можете это ясно увидеть: характер заметен уже с пеленок. Пристрастия детей через вас проявляются в мире даже в то время, пока они еще в животе. Дети сами интуитивно, достаточно быстро находят себя и свой путь, если ничего не поломать.

Дети просто разные, как и все мамы. Мамы ведь тоже отличаются друг от друга, и это ни у кого не вызывает удивления. Одним мамам очень легко дается кухонная часть материнства,

они готовят много, разнообразно и вкусно. Другие реализуют себя в одевании малышей — стильно, красиво, необычно. Третьи — просто ходячие энциклопедии раннего развития, и им это нравится, они могут ночами готовить занятия с ребенком на завтра. Четвертые — мамы играющие, которые с удовольствием и радостью кормят кукол, говорят за собачек, катают машинки, ставят спектакли. Пятые мамы — идеально выстраивают пространство дома так, чтобы было и удобно, и красиво, и чисто. Шестые мамы реализуются как лекари — умеют лечить все народными средствами, закаливать, понимают физиологию болезней. И так далее. Мы все разные, у нас разные таланты.

И знаете, мне кажется, что дети к нам приходят не просто так. Они помогают нам реализовать наш потенциал. Если бы каждая из нас перестала подгонять своих детей — и себя саму — под некий стандарт, если бы мы в материнстве реализовывали свои сильные стороны, использовали свой потенциал и все то, что нам было дано свыше, положено в наш «рюкзачок»! Ведь если к вам пришел именно этот ребенок, то наверняка в вашем «рюкзаке» уже есть все, что ему нужно. И ребенку наверняка нужна именно такая мама, с такими талантами и умениями. Поэтому он и родился у вас. Да, дети могут помочь нам развить и новые таланты, но точно не через насилие над собой и ими. Только через любовь и принятие.

Найдите свои сильные стороны: то, что у вас как у матери уже отлично получается. И делайте это — с удовольствием и радостью. Не коря себя за все остальное. Готовьте, как умеете, если это не ваш конек. Занимайтесь, как сможете, так, чтобы себя не мучить. Найдите то, что приносит вам удовольствие в материнстве, и сфокусируйтесь на этом. Любите рисовать — рисуйте с ним с утра до вечера. Любите читать — читайте вслух. Любите шить — придумывайте костюмы и наряды вместе. И, будьте уверены, ребенок вас запомнит именно такой — с горящими глазами, радостной и любящей. Моя мама всегда любила шить. И, когда она шила, она становилась другим человеком. Счастливым. Именно такой я ее помню в своем детстве — за швейной машинкой, с нитками и иголками. И с радостными глазами. Пусть наши дети тоже видят нас счастливыми, с удовольствием разделяющими с ними свои увлечения и таланты.

Позвольте миру быть разнообразным. Каждая из нас уникальна и находится на своем месте. И к нам приходит именно тот ребенок, который нужен прямо сейчас. И это счастье!

Практическое задание. Распаковываем «рюкзачок»

Попробуйте рассмотреть личность в вашем маленьком человечке. Это и о принятии его таким, какой он есть, и о вашем желании увидеть, что же там, в его багаже, уже есть. Видите что-то? Развивайте! Развивайте его сильные стороны, таланты и склонности. Не надо нанимать ребенку репетиторов по тем предметам, которые он не любит и не понимает. Наймите ему репетитора по предмету, который ему искренне интересен. Не дается математика, но нравится история? Вместо зубрежки ходите с ним по музеям и читайте исторические книги. Попробуйте представить себе мысленно такой рюкзачок, с которым пришел к вам ваш ребенок или каждый из имеющихся детей. Что в них сложено? Все ли удается использовать в реальной жизни? Чем вы можете этому поспособствовать? Подумайте.

Глава 5. Уважайте в себе мать

В наш век, век деградации традиционных устоев и нравственности, материнство, увы, перестало быть почетным и уважаемым. Мы уже затрагивали эту тему в разных главах, о декретном отпуске и самореализации например, но сейчас мне хочется заострить внимание на ней. К сожалению, в современном обществе роль матери не считается важной, особенной. Материнство не дает женщине никаких преимуществ и уважения. К сожалению, даже наоборот: накладывает на нее много ответственности и чужих ожиданий, лишает свободы, порой истощает и так далее.

Сегодня каждая мать может столкнуться с оскорблениями на ровном месте, с бестактными вмешательствами посторонних людей в ее жизнь, с насмешками в свой адрес, последнее — особенно если она не работает. Даже дома ей не будет покоя — и многие мужья пользуются беззащитностью своих беременных или едва родивших жен, совершая над ними психологическое и физическое насилие. Видя это, дети тоже перестают уважать своих матерей и позволяют себе и грубые слова в их адрес, и рукоприкладство, и пренебрежение. Даже дедушки и бабушки, которые, казалось бы, через все это прошли в той или иной мере и должны понимать, как это непросто — быть матерью, могут становиться для юной матери источником настоящего стресса. Своими придирками, издевками, насмешками, вмешательствами и пренебрежительными высказываниями.

А когда-то день матери начинался с того, что по утрам дети приносили ей свои поклоны (и это описано в писаниях). Когда-то любая женщина почиталась в обществе лишь потому, что она мать — уже сейчас или в будущем. Мать для человека была чем-то чистым, святым и неприкосновенным. Ее просьбы и приказы исполнялись незамедлительно. Даже если она обронила их, не подумав. Когда юноша покидал дом своего учителя (примерно в 25 лет), он получал наставления, первым из которых было: «Почитай мать свою, как Бога».

Похоже на библейские заповеди, верно? Это было совсем другое время, и тогда люди строили совсем другие отношения. Все мы знаем, что почтение к матери и отцу — одна из десяти главных заповедей христианина. Но уважение к родителям — один из главных критериев нравственности и в других мировых религиях. Например, в Коране сказано:

«И Мы завещали человеку быть добрым к своим

родителям и заботиться о них, особенно о матери, ибо мать носит его в своей утробе, и ее слабость увеличивается по мере того, как растет ребенок».

Коран, сура «Лукман», аят 14

Мусульмане говорят, что рай — у ног матерей. И эта метафора кажется мне очень красивой. Сейчас же мы живем в мире, где ценится только то, что можно продать. Поэтому суррогатные мамы иной раз в обществе уважаемы больше, чем все остальные: как минимум они смогли на своей природе неплохо заработать. И материнство обесценили, а матерей — сняли с их почетного трона.

Но знаете, что в этом всем самое страшное и губительное? Мы сами в это поверили. Мы сами позволили себя убедить в том, что материнство — это несущественно. Мы сами не испытываем уважения к своему труду, и, как следствие, мы позволяем другим так к нам относиться, иной раз даже считая, что они в чем-то правы. Мы сами испытываем иной раз чувство вины за то, что мы «всего лишь» матери, ничего больше (хотя может ли быть что-то больше и значительнее?). Мы сами не уважаем в себе материнское начало, чураемся его, подавляем в угоду моде, задвигаем его в самые дальние уголки своей личности. Мы с детских лет наблюдали, что за свой титанический труд от общества может получить мать, — и мотали на ус. Формировали таким образом свои представления, что будет с нами, когда мы станем мамами, делали выводы.

Когда я была маленькой и слышала, как кто-то неуважительно обращался с моей мамой, внутри меня все сжималось в комок. Я была всего лишь маленьким ребенком, но как мне больно было видеть мамину беспомощность и беззащитность! И как обидно было за нее, когда кто-то позволял себе ее оскорбить или ею пренебречь. Я не знаю, как с этим справлялась сама мама: наверняка многие такие вещи она просто научилась не замечать. Но маленькие детские глаза не могли не заметить. Ни мама, ни я ничего не могли с этим сделать. Приходилось просто проглатывать обиду. В моей голове тогда прочно укоренилось, что матерей никто не уважает. Вроде как не за что сильно уважать, ничего особенного не сделано: родить может каждая.

Когда же я сама стала мамой, я поняла, какой на самом деле это труд. Как это непросто и насколько эта работа лишена любых поощрений со стороны. Никогда и никто не скажет тебе, что ты хорошая мама и делаешь что-то правильно. Даже от близких и родных сложно дождаться похвалы, одобрения и поддержки, что

уж говорить о посторонних. Зато каждый посчитает своим долгом поправить, скорректировать, наброситься со своими обвинениями.

Если ты кормишь грудью, то услышишь, что и молоко у тебя не слишком жирное, если ребенок прибавляет понемногу, или что оно у тебя слишком жирное, вон какого откормила. Если кормишь после года — растишь маменькиного сынка. Если не кормишь — просто ужасно ленивая мать, которая лишает ребенка самого главного. В памперсах — не будет внуков. Высаживаешь на горшок — фанатичка. Одному кажется, что ребенку холодно, а другому — что ему жарко. Закаливаешь — изверг. Не закаливаешь — не думаешь о его здоровье. Продолжать можно бесконечно. Мать в глазах других людей никогда не бывает права.

Такова наша реальность. Множество требований, нависающих как дамоклов меч над головой, множество упреков и шквал критики со всех сторон, гул чужих голосов, в которых так сложно услышать свой. И многие молодые мамы пишут на форумах о том, как бы им хотелось тишины рядом, чтобы никто не давил, чтобы было разрешено и позволено жить собственной жизнью и растить ребенка так, как ты этого хочешь. Даже в этом мы ждем какого-то позволения со стороны, словно у нас нет права такие решения принимать.

А потом, почти в 30 лет и уже с двумя детьми, я попала в святое место Индии — во Вриндаван. Этот городок особенный, ведь там сохранились традиции, насколько это было возможно. Раньше так было везде, но сейчас уже даже в Индию проникла деградация, и отношение к женщинам стало меняться. Но давайте про Вриндаван, где еще жива эта культура и уважение к матерям.

Женщинам там работать запрещено, коровы свободно гуляют по улицам, как и маленькие дети. А еще каждую женщину независимо от возраста там называют «матаджи», что по-русски будет «матушка». С почтением, иной раз даже благоговением. И не важно, что продавец, который к тебе обращается, старше тебя вдвое. Все равно для него ты — «матушка». Он видит в тебе материнское начало, он его уважает и выражает таким образом свое почтение.

Во Вриндаване ни один мужчина, несмотря на то что это Индия, где к телесному контакту относятся проще, не подойдет и не притронется к тебе, не станет флиртовать и не выскажет никаких грязных предложений. Максимум — проявит к тебе внимание, защитив от обезьян или оказав какую-то помощь, даже если ты не просишь.

Здесь на заднем стекле машины часто можно встретить надпись, которая переводится как «Защита женщин и уважение к

женщинам — мой долг и моя честь». И там я в это верю. Потому что я нигде не чувствую себя в такой безопасности, даже если иду по улице ночью одна. А если водитель тук-тука узнает о том, что ты беременна, он везет тебя, как самую великую драгоценность этого мира, объезжая все кочки и теряя скорость, в ущерб собственному заработку. Мне повезло прокатиться пару раз с беременными женщинами, и я точно знаю, что говорю.

Говорят, что в Индии женщины бесправны и унижены, но я во Вриндаване поняла, насколько бесправны и унижены мы, ведь мы стали всего лишь инструментами достижения целей и чьими-то игрушками. А главное — растеряли самоуважение. Мы променяли нечто очень важное, что не купишь ни за какие деньги, что невозможно ничем заменить, в том числе на красивые обертки, в которых — пустота. Мы поверили в то, что материнство ничего не стоит. И что мать недостойна уважения лишь потому, что она — мать.

И только во Вриндаване я ощутила в полной мере, как же это здорово и безопасно — быть матерью. Сколько в этом силы, энергии и перспектив. Когда нет цели кому-то что-то доказывать: например, что ты не «клуша», не «иждивенка» и не «лентяйка». Здесь все это понимают, принимают и уважают. Более того, другая, а точнее, наша жизнь — для них — нонсенс.

Один аюрведический врач там сказал мне: «Если бы моя жена работала, я бы не чувствовал себя мужчиной. Это было бы моим личным поражением, если бы отдал свою жену и мать своих детей на растерзание этому миру. Она слишком хороша для всего этого».

Вот так во Вриндаване относятся к женщинам, к матерям. И они ходят с гордо поднятой головой, хотя их лицо при этом прикрывает свободный конец от сари. Как-то я ехала в тук-туке, который чуть не задавил, а точнее, слегка толкнул передним колесом одну матаджи. Сбежалась куча мужчин, которые начали ругать незадачливого водителя, параллельно справляясь о ее самочувствии. Хотя она, кажется, не особо и заметила столкновения и даже не испугалась. Она чувствовала себя защищенной.

Так относились к матерям не только в Индии, но и во всех традиционных культурах. Христиане из всех женщин более других почитают именно Богородицу, в Италии, где католичество наиболее сильно, до сих пор «мама» — это святое слово для каждого, мусульманские мужчины для своей матери могут свернуть горы, в еврейских семьях и вовсе именно по матери определяется чистота рода, она в некоем смысле является его главой. Но время идет, культура и традиции обмениваются на

рыночную экономику, «свободу» во всем и «равноправие». И мы имеем то, что имеем.

Мы, женщины, вынуждены сами о себе заботиться, беспокоиться о завтрашнем дне и постоянно участвовать в каких-то гонках на выживание. И не просто бежать, но и стараться прибежать первой, чтобы получить уважение. То самое, которое нам положено хотя бы потому, что мы — матери. Настоящие или будущие. Все потому, что мы сами не привыкли уважать самих себя.

Вспомните, что мир — это огромное зеркало, которое отражает наши же ощущения и установки. Если вы сами начнете уважать то, что делаете каждый день (как бы ни казалось это глупо и эгоистично), то и вокруг многое изменится.

• Если ваш муж гонит вас работать.

• Если от него нет благодарности за ваш труд, только сплошные упреки.

• Если подросшие дети постоянно обижают вас словом и делом.

• Если над вами посмеиваются, считая вас наседкой.

• Если родственники называют вас лентяйкой и нахлебницей.

• Если в очередях вы слышите презрительное «нарожала!»…

…Значит, внутри вас живет именно такое отношение к материнству в целом и своему — в частности. Загляните в свое сердце и свою голову, и вы найдете причину всего этого. Вы сами себя не уважаете и позволяете так относиться к себе и своей миссии.

С чего можно начать это менять? Ответ вам может не понравиться. Потому что вам придется сперва научиться уважать свою мать и мать своего супруга. Просто за то, что они дали жизнь вам и вашему любимому, воспитали, как смогли. Потребуется снять все претензии к ним, недовольства и обиды. Увидеть то огромное количество усилий, которое они вложили в каждого из вас. Научиться быть за это благодарной настолько, чтобы при встрече с ними вам хотя бы мысленно захотелось им поклониться. И вместе с этим вы заметите, какие произойдут изменения внутри вас.

Женщиной, которая научилась уважать себя и обрела внутреннюю силу, уже невозможно манипулировать, на нее не получится и давить. Все те, кому хочется куда-то вылить желчь, пройдут стороной, почувствовав ее внутреннюю силу (а поверьте, материнская сила в миллионы раз сильнее обычной, женской!). Зато все те, в чьем сердце есть любовь, будут к такой женщине притягиваться естественным образом.

Такая ли дешевая и ненужная, устаревшая и несовременная

штука — уважение к матери? Или это основа основ и начало начал, ворота в новую, лучшую жизнь и спасательная шлюпка с тонущего корабля? Каждая из нас сделает свой выбор.

Практическое задание. Практика поклонов

Давайте поработаем с уважением к старшим женщинам своего рода: к матерям, которые дали жизнь вам и вашему избраннику. Есть чудесная практика поклонов, помогающая развить в душе это чувство. Она состоит в том, что вы начинаете и заканчиваете каждый день с настоящего физического поклона перед фотографиями ваших мам — то есть вашей матери и свекрови. И поклон это непростой, а длительный, осознанный и глубокий. И так в течение минимум 40 дней. За этот период вы обязательно почувствуете изменения внутри себя.

И следующий шаг после такой проработки должен случится сам. Вы начнете иначе относиться и к себе самой, потому что за это время у вас выработается привычка замечать материнский труд и почтительно к нему относиться. Здесь можно много говорить, но лучше попробовать. Это изменит многое: и отношения в семье, и отношение к самой себе, и даже отношение ко всем остальным женщинам этого мира. Все мы так или иначе матери, материнская энергия, в отличие от сексуальной, нас объединяет и делает сильнее.

Глава 6. Магия материнского слова

Когда мы только начинали борьбу за нашего старшего сына, один психиатр, кроме прочего очень странного и неполезного, сделал нам огромный подарок. Он рассказал об одном эксперименте, который провели где-то в Англии. В нюансах могу ошибаться, так как все пересказываю с его слов. В рамках этого эксперимента мамы болеющих ребятишек каждую ночь проводили простой ритуал. После того как ребенок уснул, они дожидались активной фазы сна — это где-то минут через пятнадцать. А потом говорили ребенку простые слова: «Я люблю тебя. Я горжусь тобой. Я очень рада, что ты наш сын. Ты самый лучший сын для меня». Текст примерно такой — для всех одинаковый.

И в ходе эксперимента сравнивали этих ребятишек с другими — с аналогичными диагнозами, но мамы которых ничего им не нашептывали в ночи. Малыши, получающие мамины ночные признания в любви, выздоравливали гораздо быстрее. Вот такая материнская магия!

Мы практически сразу начали это внедрять. Куда проще, ведь в отличие от большинства терапий это было бесплатно, средство всегда под рукой. Сперва я говорила то, что было положено по сценарию. Потом начала импровизировать. Прошло уже пять лет, а я до сих пор нашептываю разные слова своим мальчишкам. Каждому из них и почти каждую ночь.

Мне сложно говорить о конкретных результатах, но аутизма у Дани уже нет. И я уверена, что мои нашептывания тоже сыграли свою роль. Есть в этой практике нечто, что она дает мне и детям. Это важно понимать: «магия» работает в обе стороны! Каждый получает свое. Каковы же плюсы такой практики?

1. Ощущение близости с каждым из детей

Это ни с чем не сравнимое ощущение. Сколько бы им ни было лет, в момент сна они похожи на маленьких ангелов. Днем их бывает не так просто обнять или подержать на руках — у них уже столько дел! А ночью я обнимаю каждого из них, говорю о том, что важно для нас обоих. И я ощущаю, как растет и крепнет наша близость.

2. Индивидуальное время для каждого

В потоке дней я не всегда могу уделить каждому персональное время. Чаще всего мы все вместе, одной командой. Играем, общаемся, едим — все вместе. Но, когда я обнимаю детей ночью, каждый из них — особенный. Потому что каждому я говорю разные слова. Исходя из того, что сейчас хочется и нужно сказать именно этому малышу.

3. Я могу сказать нечто важное, что днем может быть не услышано

Дни бывают разные. Иногда от обилия информации или сладостей малыши могут вести себя не очень хорошо, и это усложняет наше общение. Но, когда я ночью шепчу им на ушко о том, как я их люблю, все это остается в прошлом. Ссоры, непонимания, обиды…

4. Ребенок чувствует любовь

Как-то я прочитала о том, что ребенку стоит почаще говорить фразу такого рода: «А ты знаешь, что если бы мы могли выбрать, то из всех детей мира мы бы выбрали тебя». Когда я впервые сказала это Матвею, он был в восторге и удивлении одновременно. Он ходил и повторял: «Что, правда меня???» Так я поняла, что детям очень важно чувствовать, что они особенные, что они важны и нужны именно такие, какие они есть. Теперь эта фраза наряду с «А я тебе сегодня говорила, что я тебя люблю?» прочно обосновалась в нашей жизни. Более того, Матвей — так как пока он самый разговорчивый — в ответ всегда говорит о том, что он бы выбрал нас как родителей и обязательно выбрал бы своих братиков.

5. Я постоянно говорю важные фразы

В расстановочной терапии есть такое понятие, как «разрешающие фразы»: фразы, которые мы говорим во время расстановки, и они меняют мироощущение людей, лечат их души. Слова обычно простые — о любви, принятии, сожалении. Так вот, я обнаружила, что если важные фразы говорить своим детям ночью, то многие проблемы решаются сами. Например, с иерархией в семье. Какие фразы бывают и какие говорю обычно я.

• *«Я твоя мама, а ты мой сын».* Эта фраза помогает, если вы

не чувствуете связи с ребенком, именно душевной связи. А также если у вас нарушена иерархия — и непонятно, кто кому родитель.

• *«Я большая, а ты маленький».* Эта фраза опять же об иерархии. А кроме того, она помогает повзрослеть в отношениях с детьми. Дети очень сильно расслабляются, когда мама становится взрослой наконец.

• *«Я даю, а ты бери».* Это снова об иерархии, о течении энергии. Помогает, если мама пытается из детей энергию «выкачивать».

• *«Ты самый лучший сын для меня».* Здесь можно добавить еще очередность ребенка. Ведь у меня, например, не один сын — а целых три. И каждый из них хорош на своем месте.

• *«Ты именно тот сын, который нужен нам».* Это помогает ребенку чувствовать свою ценность, свою «хорошесть». Особенно рекомендую фразу тем, кто постоянно своего ребенка сравнивает с другими — не в его пользу.

• *«Тебе не нужно ничего для меня делать, я люблю тебя за то, что ты есть».* Многие возмутятся. Но фраза не о том, что ты можешь не мыть посуду. А скорее, о том, что ради меня ты не должен нести родовые динамики.

• *«Я очень рада, что ты есть».* Особенно помогает тем, для кого ребенок был не очень желанным.

• *«Я рада, что ты мальчик».* Если вы, например, хотели девочку и долго не могли принять пол своего ребенка.

• *«Мы с папой тебя очень любим, ты наш сын».* Ключевое слово здесь «наш». Помогает, если у вас есть тенденция детей перетягивать, втягивать и делить.

• *«Ты такой же, как твой папа», или «Твой папа — самый лучший папа для тебя», или «Я разрешаю тебе любить папу и брать от него».* Если у вас с отцом ребенка конфликт, если он не растит малыша или вы в ссоре. Но даже для тех родителей, которые вместе, фраза бывает полезной. Если мама не принимает папу и не дает ему активно заниматься ребенком.

• *«Мне очень жаль».* Фраза подходит, если в течение дня вы поругались, не было понимания, наказывали, срывались. Не стоит умолять о прощении — это нарушает иерархию. А вот извиниться и сказать, что вам очень жаль, стоит.

• *«Я горжусь тобой».* Особенно помогает, когда вы пытаетесь из ребенка сделать того, кем он не является — и кем, возможно, никогда не будет. Помогает и для тех детей, которые очень отличаются от других, — особых, например.

• *«Я люблю тебя».* Три волшебных слова от всего. Если в них вложено это чувство. То есть если вы произносите не машинально какие-то слоги и буквы, а со всем сердцем выдыхаете признание в

любви.

Как выбрать фразы? Можно и нужно пробовать разные. И вы поймете, какие для вас и ребенка сейчас важны и нужны. Например, по себе замечаю, что после той фразы, которая очень важна сегодня именно для меня, происходит — сам по себе — глубокий выдох. Что-то расслабляется внутри.

То же самое с ребенком. Когда ему важно что-то сейчас услышать, например о том, что вы им гордитесь, он выдыхает и расслабляется. Просто понаблюдайте. Иногда такие знаки не сразу заметны, иногда они не такие яркие. Но критерий обычно один — некое расслабление.

На произнесение «волшебных» фраз нужно настроиться. Нельзя, как я уже говорила, делать это механически. Важно подойти к процессу с душой, а не на бегу. Мол, сейчас три минуты повторю по бумажке, и все станет хорошо. Это не заклинание, право слово. Самая сложная работа происходит внутри. Чтобы слова были «магическими», их этой «магией» нужно заряжать. А заряд, нужный нашим детям, находится в нашем сердце.

Иногда для того, чтобы произнести такие простые слова, нужно сначала сказать нечто похожее своим родителям (в сердце). Я знаю девушек, которые во время первых сеансов рыдали над спящим малышом. От собственной детской боли. Но магия потому и магия, что она лечит. В том числе и наши, материнские, сердца.

Сеанс не должен быть долгим. Это всего лишь три-пять минут. Но очень эмоционально насыщенные пять минут. Важно делать это регулярно и по чуть-чуть. Маленькими шагами. А не пытаться один раз за неделю нашептать три часа любви. Мы же едим каждый день по нескольку раз, а не делаем это только в воскресенье, верно?

И, кроме того, не забывайте говорить такие фразы и днем, между делом, безо всякого повода. Обнимать их просто так, если проходили мимо. Чмокнуть в затылок малыша, который сидит рядышком. Это то, что дети запомнят на всю жизнь. И, скорее всего, именно это они и будут вспоминать.

Нельзя недооценивать силу слов матери. Для того чтобы признать это, вспомните, какие слова вашей мамы вы помните и сейчас, спустя 30 или 40 лет. И какие из них были для вас важными.

Эта магия доступна вам всегда, она не стоит денег, для этого не нужно ничего особенного. Просто дождаться, когда ваш малыш будет сладко сопеть, — и прошептать ему что-то важное на ушко. «Я люблю тебя. Я горжусь тобой. Ты самый лучший сын для нас с

папой». Что может быть проще и волшебнее, чем такие слова, сказанные сердцем любящей матери?

Практическое задание. Материнское слово

Попробуйте применить то, что вы узнали из этой статьи. Выберите свои фразы, фразы, которые применимы к вашей ситуации и отзываются в вашей душе. Поэкспериментируйте с ними. Проследите, меняется ли что-то в вашем состоянии и состоянии ребенка в течение того времени, что вы выполняете эту практику.

Глава 7. Магия материнской молитвы

В воспитании детей мы часто переоцениваем свои возможности. Нам кажется, что мы можем гарантировать ребенку будущее, можем защитить его от всех напастей, можем вылечить его, создать ему счастливую жизнь. И на этом пути мы часто приходим к разочарованию. Дети богатых родителей, которые ради детей и старались, часто ведут совершенно неблагоразумную жизнь. Дети, получившие «правильное и денежное» образование, часто меняют его на совершенно «бесперспективные» занятия. А наследство, которое получают дети, часто не только не делает их счастливыми, но и полностью разрушает их жизни, уходя сквозь пальцы.

При этом мы недооцениваем силу Господа и духовной практики. Мы не умеем за своих детей молиться и предпочитаем вместо защитных настроев давать им в руки газовые баллончики, вместо духовного образования — снабжать их дипломами юриста, вместо храма по выходным ходим с ними в кино и в развлекательные центры. Как будто защитить своих детей можем только мы сами.

Вылечить или вымолить?

Нашему старшему сыну в три года поставили диагноз «аутизм». Аутизм не лечится никакими средствами современной медицины и психотерапии. Нам предлагали и в специнтернат его сдать, и родить «здорового», и не трогать его лишний раз, и смириться, что он вырастет «овощем». Сегодня Дане десять. Те, кто ничего не знает о его диагнозе, могут даже не заметить ничего необычного в его поведении. А врачи теперь говорят, что, раз все прошло, значит, не было у него никакого аутизма. Потому что он не лечится.

Но есть в нашем окружении люди, которые знали его тогда и видят его сейчас. И одна из наших специалистов как-то сказала мне: «Глядя на вас, я понимаю, что Бог есть. Что вы ребенка просто вымолили. Раньше, когда мне кто-то говорил, что будут лечить аутиста любовью или молитвами, я усмехалась. Не верила. Потому что это невозможно. Но я смотрю на него и тоже начинаю верить. Потому что иначе такое никак не могло произойти».

Я ей верю. Она видела сотни, тысячи детей с аутизмом в различных вариантах и стадиях. Она знает, о чем говорит. И, хотя она лучший специалист в России, она признается, что даже она не могла бы достигнуть таких результатов.

Другой высококвалифицированный специалист также сказал нам, что это чудо и что такое невозможно, что ни один специалист такого бы не сделал. Аутиста можно натаскать на общение, можно научить нужным навыкам. Но заставить его хотеть жить и общаться — невозможно. А в нашем случае — это случилось.

Я не хочу хвастаться и не приписываю все заслуги нам. Наоборот, я хочу сказать, что мы ничего не сделали сами. Все терапии, которые мы пробовали, давали временный эффект или совершенно не тот результат, которого мы ожидали. В течение года Даня занимался от рассвета до заката и одним, и другим, и третьим. И прогресс был минимальным. А потом мы уехали в свое длительное путешествие, оставив все терапии и занятия в прошлом. Опасались отката и того, что ничего не изменится. Но он вдруг стал меняться на глазах. И сегодня это совсем другой человек.

Все это было бы невозможно, если бы мы при этом не молились. Я действительно уверена в том, что мы его вымолили. Когда мы первый раз приехали в Индию, во всех храмах, во всех святых местах я просила только одного. Моя мечта и моя боль были лишь про нашего старшего сына. Мы посетили много разных храмов, храмов разных традиций. Мы были и у Ксении Петербуржской, и у Матроны Московской, мы передавали записки со знакомыми на Стену плача в Израиле, мы регулярно заказывали службы за него. И все мои молитвы так или иначе были только о нем. Принимая омовения в святых водах, я молилась о его здоровье. Совершая благотворительность в том или ином виде — плоды мысленно отдавала ему. Желая всем счастья, опять же думала о нем.

В дни, когда на меня наваливалось разочарование, когда у него случались откаты, когда я уставала жить с особым ребенком, я снова молилась. Молилась, молилась, молилась. За него, о нем. Только это и давало мне успокоение. Только это восстанавливало мои силы. Ничего больше не помогало. А потом — однажды, во время молитвы, я поняла еще кое-что, очень важное для меня. От чего мне стало еще легче.

Дети в руках Бога

Когда я перестаю воспринимать своего ребенка — как своего, когда я понимаю, что он не просто личность со своими уроками и судьбой, но еще и дитя Бога, это многое меняет. Я уже не буду совершать сверхусилия, потому что это ничего не изменит. Я уже не буду жить так, словно я единственная надежда на его спасение

— как бы этого ни хотелось моему эго. Я тогда могу расслабиться и позволить ему оставаться собой, просто жить и получать свой опыт. Я перестаю воспринимать его болезнь — как мой собственный крест, мое проклятие, мою карму, мой личный показатель «дефектности».

Я начинаю понимать, что есть тот, кто на самом деле всегда хранит его. В любых ситуациях именно он оберегает моего ребенка, а не я. Можно называть эту охраняющую силу — ангелом-хранителем, можно — просто Господом. Я лишь инструмент в Его руках, причем совсем не такой послушный, как хотелось бы. Я скальпель, который во время операции своевольничает, пытается самостоятельно руководить процессом и приписывать все заслуги себе. Вот только скальпель не видит картины в целом. Он видит лишь то, что непосредственно находится перед ним. Как же он тогда сделает операцию грамотно, не повредив ничего лишнего?

Вот так и я со своим постоянным желанием «что-то сделать с ребенком» совершаю миллионы лишних действий, которые иногда дают противоположный эффект. Потому что мне кажется, что я решаю, я помогаю, я делаю, от меня все зависит. Но как бы это ни было горько — от меня не зависит ничего. Ни его судьба, ни его будущее, ни его здоровье, ни его характер. Что тогда делать? Просто расслабиться и оставаться на своем месте: быть инструментом в руках Бога. Быть покорной тому, что происходит. Позволять всему происходить через меня.

Это не означает «сложить руки и ничего не делать». Я просто доверилась миру и перестала ребенка терзать всякими терапиями, теми же дельфинами или лошадями, логопедами, психологами. И понемногу он стал раскрываться. Он сам находил возможности делать то, что его организму необходимо.

Например, нам рекомендовали дыхательную гимнастику. Это очень полезно для мозга, но с такими детьми делается она часто насильно. Да что скрывать, почти все с ними делается насильно. Мы не смогли. Я обливалась слезами и забросила эту идею. Была еще идея научить его нырять — также насильно, — но и тут мое сердце не согласилось. И слава богу!

Потому что вдруг в путешествиях он начал нырять. Сам. И каждый раз старался погрузиться глубже и на более длительное время. Он мог делать это весь день, с утра до вечера, без внешнего давления. А по сути, это та же дыхательная гимнастика, которая так ему необходима. Он нырял и нырял, ему становилось все лучше и лучше, он снова нырял. И это лишь один пример — так же «само» все решилось и с другими важными для него вещами: массажем, развитием мелкой моторики, рисованием,

письмом…

Бог находится в сердце каждого живого существа. У него там представительство, посольство, называйте это, как хотите. И это значит, что в нашем сердце уже есть все, что ему нужно. Чем сильнее будет его связь с собственным сердцем, тем проще ребенку будет жить, ощущать то, что для него важно и полезно, и следовать этому позыву.

Когда я осознала, что я бессильна, что я сама по себе — ничто, что я не могу ничего сделать для сына, это открыло для меня безграничные возможности молитвы. Молитвы, которая помогала не только моему сыну, но и мне самой — справляться с переживаниями, волнениями и страхами. И неизвестно, кому из нас это было нужнее и кому принесло больше пользы.

Молитва за детей

В каждой религии такие молитвы есть, и чаще всего они обращены к святой женщине — например, Богородице. Есть и защитные молитвы для детей, есть и молитвы за их будущее, судьбу и так далее.

Во всех традициях и культурах матери читали такие молитвы, защитные мантры. И над спящими детьми, и перед тем, как отпустить их куда-то — даже в школу, и особенно во время болезни, в трудный период жизни ребенка, когда вдруг ее сердце наполнялось переживаниями. Это и было главной обязанностью матери — слушать свое сердце и вовремя совершать такие важные ритуалы.

Можно найти готовые слова и пропустить их через себя. Потому что даже чтение таких молитв — исцеляет. В первую очередь наше сердце. Раненое сердце обогревать других не может. Все его силы направлены внутрь своей раны, вглубь своей боли. И, пока она не заживет, не затянется, вы не сможете что-то отдать другому.

Вы можете молиться и своими словами. Поделюсь тем, что обычно есть в моей молитве за детей. Хотя это дело интимное, но вдруг вам это поможет.

1. Благодарность

«Спасибо, Господи, за то, что ты подарил мне наших детей». Как можно о чем-то просить, если не признавать то, что уже было дано? И как можно обесценивать значение такого божественного события, как рождение ребенка? За это благодарить можно вечно.

Столько женщин об этом чуде мечтают, ждут, надеются, а мне уже дано. Дано и радует меня каждый день. Мои маленькие солнышки, мои сокровища, которые на самом деле не мои. Они — дети Бога, а я лишь их временный помощник и защитник в этом мире.

2. Помоги мне измениться!

Наши молитвы часто сводятся просто к слову «дай»: дай мне здоровья, мужу ума и денег, детям — пятерки в дневник. Но что тогда в этом такого особенного? Кому хочется, чтобы к нему все время приходили люди с протянутой рукой, которые не хотят меняться и видят причины своих бед лишь в других? Попробуйте молиться о том, чтобы Господь изменил ваше собственное сердце. Чтобы вы стали более терпимы к капризам детей, научились видеть в них личностей, научились им доверять, научились помогать им расти и понимать, когда нужно наказать — и как это лучше сделать.

Поверьте, когда меняемся мы и наше сердце, меняется и мир. И наши дети — они-то уж лучше всех ощущают изменения нашего сердца, словно маленькие термометры, быстро реагируют на наши личные трансформации. Часто проблемы ребенка — это некий сигнал свыше для нас, что нас самим нужно что-то в себе переделать. Чем быстрее мы это увидим, поймем и проработаем, тем быстрее может решиться и проблема, которая нас беспокоит. Правда, далеко не всегда она решается именно так, как мы этого хотели.

3. Оберегай моих детей в глубине их сердец

Защита бывает разная, но, на мой взгляд, лучше всего та, что идет изнутри. Когда дети сами ощущают, что хорошо, что плохо, что можно, что нельзя. И это именно то, что может им дать Господь, находясь в их сердце. Дать им разум для принятия правильных решений, силы для поиска своего пути, устойчивость в ежедневных волнениях, мудрость, чистоту, любовь.

Если это будет — все остальное не страшно. Все лишнее тогда пройдет мимо и не приклеится. А все нужное — притянется и прирастет. Есть такая поговорка: «Если Бог с тобой, то зачем ты тревожишься? А если он не с тобой, то на что ты надеешься?» Вот так я и вижу главное в воспитании детей. Если Бог будет с ними — то какой смысл волноваться.

4. Позволь мне быть инструментом в твоих руках

Для меня это означает в первую очередь принятие. Принятие их особенностей, их судьбы, их уроков. Принятие того, что они пришли в этот мир именно так и именно с этими задачами. Не сопротивляться тому, что изменить я не могу. И помогать в том, что от меня зависит.

Я всего лишь инструмент, и лучше бы мне научиться быть послушным инструментом: слышать Бога в своем сердце, видеть Бога в их глазах и научиться следовать этому зову. Не лезть туда, куда меня не звали, не пытаться написать своими чернилами жизнь своих детей — с кем им жить, кого любить, чем заниматься, какую веру исповедовать, где жить и как. Быть инструментом — это еще и знать свое место — и не претендовать на большее, разрушая на своем пути все вокруг.

5. «Это Твои дети. Спасибо за то, что Ты доверил мне их!»

Когда нам кто-то оставляет своих детей под присмотром на несколько часов или дней — как мы себя с ними ведем? Более ли бережно обращаемся, чем со своими? Или менее? Обычно мы стараемся давать им больше внимания и заботы, чтобы они не страдали от разлуки с родителями и чтобы у их родителей не было причин быть нами недовольными. Правда? Со своими можно держаться попроще. Можно и наорать, и шлепнуть, и обозвать, и игнорировать. А если мы поймем, что это не наши дети? Если мы сумеем прочувствовать, что мы — лишь доверенные лица, руки Бога рядом с этими душами? Изменится ли наше отношение к ним, наше поведение?

Я уверена, что да. Поэтому в своих молитвах я внутренне возвращаю себя к этому ощущению. Я не создавала их души и их тела. Я лишь проводник для них в этот мир. Я словно приемный родитель, у которого прав не так много, а вот обязанностей больше, да и спрос с него строже.

Молитва — дело интимное. Попробуйте практиковать, и у вас наверняка появится свое видение процесса, найдутся свои слова, образы. И обязательно появятся первые результаты. Я убеждена, что молитва — единственный безболезненный способ изменения отношений с детьми. И чем старше дети, тем чаще за них стоит просто молиться вместо того, чтобы поучать, наказывать, ругать, стыдить и все остальное.

Есть еще книга Сторми Омартиан «Сила родительской молитвы», и у нее же — «Молитвы за взрослых детей». В них

также вы можете найти готовые шаблоны молитв на разные случаи жизни. И не думайте, пожалуйста, что это ерунда или мифы. Не обесценивайте то, что вы не можете видеть глазами. Смотрите сердцем — и вы увидите, как многое может материнская молитва. И сберечь, и защитить, и изменить.

Практическое задание. Материнская молитва

Сильнее всего ребенка могут менять наши молитвы. И защищать, и оберегать, и наставлять. Не наши нотации, а лишь нам пример и молитвы. Молитесь ли вы за детей? Попробуйте найти молитвы, которые вам понравятся, и читать их по несколько раз в день. Может быть, выучить наизусть. На самом деле, судьба наших детей в руках Бога. И, хотя мы инструмент в Его руках, на многое повлиять мы не способны. Поэтому — молитесь. Молитесь и верьте, что Он защитит ваших детей. Молитесь каждый день. Всю жизнь. Сила молитвы нами недооценивается — и совершенно зря.

Глава 8. Трансформация матери

Что же происходит в жизни женщины, в ее внутреннем мире, когда она делает выбор стать матерью? Какая трансформация ее ожидает, если она позволит этому произойти? О чем мы все время говорим в этой книге: что значит — не иметь ребенка, а быть матерью? Что значит — ею стать? Каково это?

Обнулить свои представления о жизни

Мы во многом автоматизированы. Бóльшую часть действий мы делаем неосознанно. Почти на каждую ситуацию у нас есть шаблонный отклик. Так и живем — на автомате. И годы пролетают мимо, а мы их просто не замечаем. Если сравнить наш ум с компьютером, то получается интересная аналогия. Компьютер, чтобы не делать одно и то же по многу раз, создает внутри себя автоматические цепочки. Так он экономит свои ресурсы, создавая разные информационные запасы на черный день: в этой ситуации — сразу делает это, в этой — другое.

Сохраняет он и все то, что мы смотрим в Интернете, чтобы быстрее загружать страницы. И бывает, например, что мы заходим на какой-то сайт и видим его не таким, какой он сейчас, а таким, каким он был дня три назад. Наш компьютер запомнил его тогда, сохранил в кэш памяти — специальный отсек. И потом выдает нам эту старую версию, зато очень быстро. Если сайт статичный, в нем ничего не меняется долгое время, то это нормально. Какая разница, сегодняшний он или вчерашний. Но если сайт постоянно обновляется, если на нем появляются новые статьи, обсуждения? Тогда мы рискуем многое пропустить. Сами даже не поймем как.

Кроме того, кэш хранится на нашем компьютере, занимая много места на жестком диске. И если таких «старых страничек» накопится слишком много, то весь компьютер станет работать хуже и медленнее. Поэтому время от времени кэш необходимо чистить. Начинать все с чистого листа.

Так же и в жизни: мы многое автоматизируем, чтобы жить быстрее и «эффективнее». Многое видим «старым взглядом», не замечая изменений. Например, людей оцениваем, исходя из воспоминаний о них. И не только людей — места, города, страны, события. Вешаем для себя ярлыки, чтобы заново не тратить время на оценивание. Но жизнь идет. И многое меняется. А мы — живем старыми представлениями и программами.

Рождение ребенка всегда открывает для женщины новую страницу истории ее жизни. Совершенно новую, чистую. Практически все мамы, с которыми я общалась, говорили об одном и том же: что с рождением ребенка мир перевернулся. Он словно стал больше, шире. Что и сердце как будто увеличилось в размерах. Стало непонятно, зачем мы вообще жили раньше, как и

почему. Что малыш приносит в жизнь столько нового смысла и новых ощущений, наполняет сердце светом и любовью. «И почему я не родила раньше?» — задавались вопросом девушки. Все становится иначе, по-другому, по-новому.

И я это тоже ощущала. С рождением каждого ребенка я уже не понимаю, как мы могли раньше жить без него. Столько всего каждый из детей приносит с собой. Казалось бы, ты уже все знаешь и понимаешь, но все равно — каждый раз снова происходит трансформация. Снова и снова мои представления о мире обнуляются — и все начинается заново. Как будто с новой точки отсчета.

Иногда матери очень сильно этого боятся и всячески держатся за свои представления об этом мире. Чем чаще контактируешь с ребенком, тем быстрее работает механизм «очищения нашего кэша» — почти как у компьютера. Поэтому многие сразу отдают ребенка няням, бабушкам — кому угодно, лишь бы сохранить внутри себя свой прежний мир. Вот только зачем? Так они мешают жизни «перезагружать» их компьютер, боясь нового, неизвестного и непонятного. Но кто сказал, что новое будет хуже прежнего? В новом столько энергии и открытий, перезагрузка и очищение только кажутся пугающими. Но приносят с собой легкость и новую широту восприятия.

Отказаться от старых представлений о себе

Мы автоматизируем наши представления не только о мире, но и о себе самих. У каждой из нас в голове есть некая картинка того, «какая я есть». Например, до первой беременности я была уверена, что я — общительная, экстраверт, что я люблю вечеринки, новых людей. И вдруг во время беременности мне захотелось забиться «в норку» и сидеть там. После рождения сына все лишнее отсеялось. Само собой.

Помню, предприняла одну попытку пожить как раньше. Попробовала сходить на пару вечеринок, пригласить домой толпу народа. Раньше же мне это доставляло удовольствие! Не могло же все исчезнуть без следа. Ан — нет. Изменилось. Я словно открыла внутри себя то, что всегда там было. Мое настоящее «я», которое раньше оставалось сокрыто под множеством масок и условностей. Раньше у меня было много сил для того, чтобы эти маски носить, им соответствовать, кого-то из себя строить. А с рождением ребенка — «лишние» силы кончились. И стало очень некомфортно в этом вечном театре, цель которого даже мне непонятна.

Я словно очистила свой кэш в отношении себя самой.

Перезагрузилась, остановилась, увидела себя по-новому. И не только с первым сыном. Во второй раз родив ребенка, я поняла, что вообще не хочу работать. Раньше для меня было нормальным и естественным — работать. Все время. Я занималась размещением контента на портале, которым руководил муж. Работу эту я не любила, но делала, потому что «надо». Помню, лежу в роддоме с ребенком на второй день — и работаю через Интернет, что-то размещаю на сайте. Саму от этого воротит, но куда деваться.

И после этого у нас с мужем был долгий разговор. Мы нашли другого человека, который принял мои обязанности на себя. Я наконец выдохнула. И поняла, что работать я не хочу. Делать то, что «надо», но не хочется, — не могу. Что мне хорошо быть дома и помогать мужу своей верой в него. Но, более того, после нескольких месяцев такой тишины в моей жизни появилось творчество. И захватило меня, увлекло. Оно давало мне столько сил и вдохновения, оно меня радовало и наполняло. И это было так ново для меня.

Так происходит каждый раз. Если позволить себе это увидеть, признаться в этом — и нажать кнопочку «перезагрузка». Страшно, да? Мало ли, чего там припрятано, какие «сюрпризы» припасены. Поэтому многие не рискуют. Боятся. И остаются «женщиной с детьми», так и не становясь матерью.

Заново познакомиться с собой

После того как мы перезагружаем свои представления о себе, обнуляем их, нам приходится заново себя узнавать. Учитывая изменчивость женской природы, этим можно заниматься всю жизнь, но ведь у нас есть дела поважнее, да? Но, когда наш «кэш» очищен, когда мы начинаем с чистого листа, нам приходится заняться самопознанием. Исследовать свои интересы, свою страсть, свою личность — это огромное поле для размышлений, открытий, сюрпризов и неожиданностей. Многие именно в декрете наконец находят время для сложных вопросов и отыскивают не только ответы на них, но и самих себя. Свое хобби, свою реализацию, свои внутренние резервы, открывают в себе новые грани и в жизни — новые горизонты.

Перейти от позиции наслаждающегося — к позиции заботящегося

Но, кроме своей перезагрузки, важно перезагрузить и свою позицию в этом мире. Чаще всего мы настроены таким образом,

что во всем ищем счастья. Нам рассказали, что счастья мы достойны, жизнь должна быть яркой, все должно быть только в удовольствие.

И с рождением ребенка эта модель может рухнуть, как карточный дом. Потому что воспитание детей — это не всегда только радость, счастье и улыбки. Жизнь с детьми не похожа на статичную картинку в журнале, где все в белом и чистом сидят за столом и улыбаются. В реальности белое быстро становится серым и покрывается пятнами. Кроме улыбок есть и слезы, и истерики, и обиды, и боль. А за столом маленькие дети вообще часто такое творят, что без слез не взглянешь, а из ресторана уйдешь с чувством легкой вины.

Ежедневная рутина не может быть постоянно в удовольствие. Она может стать привычной, не такой обременительной, местами может радовать. Но иногда от нее бывает и голова кругом, и эмоции накалены, и нервы на пределе. Почему? Потому что мы настроены на получение наслаждений, мы ждем только этого и от мира, и от детей. Мы ждем, когда они станут постарше, чтобы нам было полегче и было бы проще ими наслаждаться, меньше о них заботиться и даже, наоборот, получать заботу от них. Мы делегируем своих детей другим людям в надежде от них отдохнуть, чтобы кто-то сделал всю «грязную» работу, оставив нам исключительно наслаждение.

Но это не приведет нас к трансформации. Любовь матери — самая чистая любовь, возможная в этом мире. Тогда, когда она свободна от корысти и желания наслаждаться. Когда мать понимает, что не ребенок существует для ее удовольствия, а она существует для него. Она отдает, отдает все без остатка, а он — берет. Жадно впитывает, как губка. Так задумано жизнью. Энергия течет от предков к потомкам и никогда — наоборот.

Чем раньше мы это поймем, чем раньше мы переключим свой внутренний «пылесос наслаждения» в режим бескорыстной отдачи, тем проще будут проходить обычные дни рядом с маленькими детьми. Когда наш вечный внутренний вопрос: «Как я еще могу насладиться своим ребенком?» — перейдет в другой: «Как я еще могу о ребенке позаботиться и дать ему свою любовь?» Когда в воспитании мы увидим главную цель в том, чтобы наполнить их любовью до краев, но при этом сохранить в неприкосновенности их личное пространство. Когда мы перестанем воспринимать их как придаток к нам, а увидим в них личности, которые пришли в этот мир через нас, чтобы мы о них позаботились. Когда мы поймем, что наши дети — не наши, что они — дети Бога, а мы — просто уполномочены свыше заботиться о них. Когда мы наконец перестанем ощущать, что «у нас есть

дети», а почувствуем, что стали матерями. В своем сердце, в своей душе.

Тогда трансформация будет завершена, тогда каждая из нас — станет матерью. Не просто женщиной, у которой есть дети, а матерью. И если в нашем мире будет больше матерей, чем просто женщин, уверяю вас, это будет совсем другой мир. Потому что у матери возможностей и сил гораздо больше, чем у женщины. Материнство — это огромный клад, сокровищница, практически бездонный энергетический резерв, потенциал возможностей и сил, которые нам даже пока и не снились.

Все это со стороны не видно. Со стороны мы видим только пеленки, грязную посуду, простуды и тетради с оценками. Со стороны мы видим чаще всего других таких же женщин с детьми, которых их роль тяготит, силы тянет и ничего не дает взамен. И клад остается скрытым, мы за всю жизнь можем так и не добраться до него, хотя уже так близки. Но, если вы хотя бы раз встретите настоящую мать, ваша жизнь уже не будет прежней. Увидеть, ощутить такую женщину — это уже подарок свыше, указатель направления развития и вдохновение.

Вдохновение для того, чтобы перестать бояться перемен внутри себя и окунуться с головой в такую страшную трансформацию, которая обязательно изменит вас до неузнаваемости. Словно огромная волна, снесет на своем пути все прошлое — прошлые представления о мире, о себе, о других. И оставит после себя чистый песок, чтобы создать из него или на нем нечто абсолютно новое, более сильное и глубокое. Которое простоит до следующей волны. Если конечно, вы будете к этому готовы. Страшно?

Материнство — это не вечный праздник, не особая миссия, не следование инстинкту. Материнство — это абсолютно новый мир, полный чудес, волшебства, мистики, различных эмоций — не только позитивных. Это настоящий клад возможностей, открытий, драгоценностей и уроков. А еще это огромный опыт для вашей души. Опыт, который по-настоящему ценен, я бы даже сказала — бесценен. Аналогов этой трансформации нет и не может быть. Никакой личностный рост, психология и даже «духовное» развитие вам этого не дадут. Материнство — это лучший тренинг личностного роста и лучшая духовная практика для женщин, заставляющая не просто «знать» что-то, но и круглосуточно применять это, и жить так, как пишут в книгах. Непросто, но оно того стоит. Через несколько лет вы становитесь совершенно другим человеком, если действительно пропустите все это через свое сердце. Жизнь никогда уже не будет прежней. И это здорово.

Практическое задание. Находим ответы

Миллион вопросов, на которые нужно найти ответы. Попробуйте увидеть все то, что материнство открыло в вас и для вас. Задавайте снова и снова себе простые и сложные вопросы.

- Кто я?
- Какая я?
- Что я люблю?
- Какой у меня характер?
- Что мне нравится?
- Что доставляет мне удовольствие?
- Какие у меня таланты?
- Чем мне нравится заниматься?
- Какие люди мне близки?
- Чему я могу научить своих детей?
- А чему хотела бы научить, но пока не могу?
- Что меня тревожит и беспокоит — особенно из прошлого?
- Что забирает у меня силы?
- А что вдохновляет и дает энергию?
- Как я хочу жить?
- Какие у меня ценности?
- За что меня любят?
- В чем мне хочется развиваться?
- Какие у меня цели?
- Какой я вижу себя лет через двадцать?
- А какой я хотела бы себя увидеть?
- Зачем мне все это?

И многие другие вопросы, которые в обычной жизни задавать себе некогда, неудобно и незачем. Сейчас — самое время.

Глава 9. Быть матерью можно лишь с открытым сердцем

Что нужно для того, чтобы стать мамой? Для того чтобы не просто иметь детей, а именно быть матерью? Я убеждена, что самое главное качество, отличающее мать от обычной женщины, — это ее всегда распахнутое сердце. В любых обстоятельствах.

Словно приют для тех, кому он так необходим. Как маяк посреди бушующего океана. Открытое и теплое сердце распространяет в мире свет и любовь. И лишь в таком состоянии мы можем называть себя уверенно мамами. Быть мамой можно лишь с открытым сердцем. И это главное, чему учат нас наши дети. Каждый день учат. Иногда очень больно учат. А почему нам больно? Да потому что сердца у нас жесткие и каждый стук извне причиняет дискомфорт.

А дети не могут оставаться рядом с теми, чье сердце закрыто. Вся их жизнь зависит от того, насколько их любят в данную секунду. Замечали ли вы, что, когда вы открыты и расслаблены, ваши дети гораздо спокойнее? Они сами играют, хорошо спят и практически не тревожат вас. Вы можете делать свои дела рядом с ними — без нервов и напряжения.

Но, как только вы закрываетесь, дети становятся неуправляемыми. Им срочно нужно прямо сейчас — от вас. Они пытаются вас растормошить, встряхнуть, вызвать какие-то эмоции. Они могут начать ныть, капризничать, драться, висеть на груди, перестать спать — инструментарий детей огромен. Но цель у них всего одна — вернуть нас самим себе. И помочь нам снова открыть наши сердца.

Мама с открытым сердцем создает для ребенка ощущение безопасности. Рядом с ней тепло и легко. И, даже находясь на небольшом расстоянии, ребенок чувствует мамину любовь. Просто ее сердце, словно огромное солнышко, распространяет тепло во всем пространстве вокруг нее. Посмотрите, что об этом говорит замечательный врач и ведический лектор Марина Таргакова:

> «Миссия матери — это защита ребенка от страха. Мама всегда дает чувство прибежища. Ребенок знает: что бы ни случилось, какие бы ошибки он ни совершил, мать всегда его примет и обогреет. Она способна дать энергию, чтобы исцелить рану, дать эмоциональное

благословение: „Я в тебя верю, у тебя все получится“».

Но, если ее сердце закрывается, все вокруг меркнет, становится холодно, страшно. И окажется, что мир не настолько-то и дружелюбен! Есть чего бояться, и есть от чего прятаться. Что будет с нами, если среди зимы у нас отключить отопление? Мы достанем обогреватель — и сядем на него сверху, чтобы согреться быстрее. Правда? То же самое делают наши дети. Они садятся на нас сверху и пытаются добыть тепло любыми способами, любого рода тепло. Только бы добыть!

А мы закрываемся. По разным причинам, в разных ситуациях, но все-таки закрываемся. Дети активизируют наши детские травмы, обостряют проблемы нашего внутреннего ребенка. Кроме того, они создают для нас дополнительный стресс, отнимая привычные вещи вроде ночного сна или свободы передвижений. Обостряются и отношения с мужем. Как тут не закрыться? Иногда у женщин складывается ощущение, что с рождением ребенка проблемы сыплются на нее из огромного «рога изобилия», наполненного болью.

Но, когда я задумалась об этом, я начала замечать взаимосвязи. Мы с семьей много путешествуем, и в одних местах на Земле жить с открытым сердцем проще, в других — сложнее. Например, в Индии, на Бали сердце открывается, даже если ты сама этого не хочешь. И иногда это бывает больно и трудно. А в России жить с открытым сердцем для нас невозможно, очень трудно.

В больших городах любой точки мира мое сердце закрывается. Слишком большой поток пытается через него протиснуться, проскользнуть, пробиться. Жизнь в любом большом городе, будь то Москва, Сингапур, Милан или Рио-де-Жанейро, приводит к одному и тому же результату. И, наоборот, живая природа в любой точке планеты — будь то лес, океан, река, горы — сердце открывает. Поживешь в деревне недельку — и сердце становится мягче и теплее.

От общения с кем-то сердце поет, а от встречи с другим человеком — сжимается в комок. У меня, как у интроверта, и вовсе от слишком большого количества общения сердце может быстро захлопнуться. И я даже не говорю про разговоры с ядовитыми людьми, чтение критики. Просто слишком большое количество людей — уже действует подобным образом.

То же самое с работой: бывает такая работа, которую сердце не выносит и предпочитает уйти в энергосберегающий режим. А бывает работа, от которой сердце поет, любви в нем становится больше, оно становится теплее. И в зависимости от того, какая

работа у мамы, результат влияния работы на детей будет разный. Хотя даже любимая работа иногда бывает в тягость, я это по себе знаю.

Чем выше ритм жизни и чем больше «важных» дел, тем быстрее и крепче захлопываются створки нашего сердца. Оно не терпит суеты и спешки, потому что движения души очень медленные и плавные. Стресс — это всегда огромная нагрузка на наше тело и нашу душу. И, конечно, сердце в этом случае спасает само себя, закрывая ударопрочные бронированные двери. Через которые потом пройти не сможет никто.

И получается замкнутый круг. Чем сложнее наша жизнь, тем сильнее закрыто наше сердце, а чем сильнее оно закрыто, тем сильнее дети пытаются туда пробраться, усиливая наш стресс. Да, дети очень требовательны. Быть в нашем сердце — их потребность. Как еще они смогут согреться, если не в лучах нашей любви? Это жизненная необходимость любого ребенка, и он всячески пытается ее удовлетворить. Они, как маленькие термометры, точно ощущают падение температуры вокруг и тут же пытаются вернуть все как было. Они чувствуют, когда наше сердце закрывается, и всячески пытаются его снова открыть и пробиться внутрь. Потому что от этого зависит их жизнь. А дальше нам с вами решать, что важнее. Какие привычки в нашей жизни мешают быть счастливыми и открытыми? Что стоит изменить вокруг себя — и внутри себя? Что важнее — открытое и счастливое сердце или «успешность» по меркам современного социума?

Главное, чему нас учат дети, это оставаться любящими несмотря ни на что. Идти вперед, даже если в нас летят камешки, пыль или что-то похуже. Даже если льет дождь или разыгрался шторм, все равно оставлять сердце распахнутым. Более того, именно в непогоду открытая дверь в сердце особенно ценна. И мы можем этому научиться благодаря нашим детям. А можем ныть и жаловаться, сколько сил на них уходит, как они мотают нам нервы и мешают жить. Мы сами делаем этот выбор, и он определяет, становимся ли мы мамами. Или так и остаемся — женщинами с ребенком.

Практическое задание. Открываем сердце

Открыть сердце — не такая простая задача. Ведь в нем накоплено за многие годы много разных эмоций, событий, впечатлений. Когда мы сердце открываем, нам приходится со всем этим столкнуться. Пожалуй, это самое сложное испытание…

Пора навести порядок в своем сердце! Начните с отношений,

которые вас беспокоят. Выпишите всех людей, на которых вы обижены, на кого злитесь, кого ненавидите, с которыми вас связывает чувство вины или сожаление о том, что отношения завершены.

Кто это может быть?

- Ваш бывший любимый мужчина.
- Ваш муж.
- Ваша мама.
- Ваша свекровь.
- Ваши взрослые дети.
- Ваши коллеги.
- Ваш начальник.
- Ваша подруга.
- Ваш папа.
- Другой человек.

Любой человек, в отношениях с которым вы чувствуете тяжесть, недосказанность.

Затем начните с кого-то одного, самого трудного — или, напротив, самого легкого. Вспомните все свои обиды, чувства, переживания, возьмите листок, ручку — и напишите письмо, как я называю его — письмо обид.

Это не простое обычное письмо, а письмо по определенному сценарию. Вы проходите в письме по всем чувствам в указанном порядке. Пишете каждый пункт, каждую эмоцию до тех пор, пока не почувствуете легкую пустоту, когда уже не о чем писать. Это сигнал, что нужно переходить дальше, к следующему.

1. Дорогой Вася (мама, папа, Марь Иванна и так далее)!
2. Я злюсь на тебя, за то, что ты…
3. Я обижаюсь на тебя за то, что ты…
4. Мне было очень больно, когда ты…
5. Мне очень страшно от того, что…
6. Я разочарована тем, что…
7. Мне грустно от того, что…
8. Мне жаль, что…
9. Я благодарна тебе за то, что…
10. Я прошу у тебя прощения за то, что…
11. Я люблю тебя (если отношения закончены, добавьте еще «Я отпускаю тебя»).

Именно чувство любви в конце сигнал того, что все сделано правильно. Пока внутри такой теплоты нет — значит, не все сделано в первых пунктах. Что делать с письмом? Вы сделали главное, отправлять его не нужно. Крайне нежелательно, хотя иногда и очень хочется. Сожгите, смойте в унитаз, закопайте в

земле. Попрощайтесь с этим!

И после этого — обязательно позаботьтесь о себе. Ванна или душ — обязательно. Смойте с себя остатки эмоций. А дальше — теплый чай, любимая музыка, душевный фильм, молитва. Наполните себя чем-то светлым. Это обязательно! Без этого задание не считается выполненным! Это лишь первый шаг, посмотрите на свой список — сколько обид и переживаний вы накопили! Пора понемногу завалы расчищать. Непросто, но стоит того.

Глава 10. Любовь и привязанность

Очень часто, когда мы говорим «Я люблю», на самом деле мы имеем в виду — «Я привязана». Любовь и привязанность отличаются очень сильно. Особенно если мы говорим о детях. Любовь, например, основана на добровольности. На внутреннем желании человека быть рядом. А привязанность — это прежде всего «надо». Любовь дает крылья, привязанность — сковывает по рукам и ногам. Это две разные двери, которые приводят нас в две разные реальности. В итоге отношения с детьми могут сложиться противоположным образом, если мы любим их — или же только привязаны.

Нам легко понять разницу, если посмотреть на себя и жизнь своих родителей. Но не для того, чтобы их в чем-то обвинить, а лишь для того, чтобы со своими детьми сделать хоть что-то иначе. По-другому. Очень хорошо об этом сказано в «Махабхарате», индийском эпосе. Ведь именно в этом древнем произведении мы можем прочесть о том, как привязанность слепого царя к собственному сыну губит огромное количество людей — в том числе и самого сына, и его братьев. И в фильме, снятом по этому произведению, один из героев раскрывает суть любви к детям несколькими фразами:

> «Любовь, рожденная из сострадания, говорит, что мой сын получит все счастье от Всевышнего. А привязанность, рожденная из гордыни, — что я сам дам это счастье своему ребенку.
>
> Любовь говорит — я буду гордиться моим сыном. А привязанность — пусть мой сын гордится мной.
>
> Любовь дарует освобождение. Привязанность — надевает оковы».

Лучше и не скажешь, правда? И невольно задумываешься, когда я говорю о любви, любовь ли я испытываю? Когда мы любим своих детей, мы даем им самим выбирать свой путь в жизни. Если же мы к ним привязаны, мы стараемся взять этот вопрос под свой контроль, что-то из своих детей сотворить на свое усмотрение.

Когда мы любим своих детей, мы отпускаем их, когда они становятся взрослыми, чтобы они могли свободно получать свой опыт — пусть иногда и болезненный. Когда мы к детям привязаны, мы продолжаем жить ими и потому тянем их внимание, вмешиваемся в их жизнь, контролируем ее и диктуем

свои условия, качаем права.

Когда мы любим своих детей, мы принимаем их выбор в этой жизни, даже если нам он не нравится. Будь то выбор работы, друзей или спутника жизни. Если же мы привязаны к детям, мы ставим им ультиматумы, пытаемся делать этот выбор за них, давим на детей, чтобы они принимали те решения, которые интересны и выгодны нам.

Когда мы любим своих детей, нам хорошо, когда хорошо им. Привязанность же ставит четкие рамки, в которые ребенок должен уместиться, чтобы нас не потревожить, не побеспокоить и не разбить наше сердце. Он должен быть таким и таким, вести себя так и так, делать это и это. Миллион условий — ради того, чтобы мы были счастливы.

Когда мы любим своих детей, мы не сравниваем их со сверстниками, детьми коллег и друзей, мы принимаем их такими, какими они родились. Привязанность к детям делает нас игроками, и ставками в этой игре являются наши дети. Их достижения, внешность, таланты. Мы все время с кем-то меряемся силами — у кого ребенок круче, забывая спросить самих детей — а чего хотят они?

Когда мы любим своих детей, то мы живем своей жизнью. Дети — это только часть нашего мира. Как одно из блюд на богато сервированном столе. Нам есть чем заняться, когда они вырастут. Или когда у них свои дела. Привязанность делает нас зависимыми от детей. У нас нет своей жизни. Мы от нее отказались ради них, хотя нас об этом никто не просил. И тем больший страх вызывает момент, когда они будут жить отдельно. Сами. Без нас.

Любовь родителей наполняет детей радостью, энтузиазмом, счастьем, силами, творчеством. Свобода самовыражения раскрывает их таланты и способности. Привязанность и узкие рамки, в которые нужно вписаться, напротив, уничтожают творческие способности и все желание что-либо делать. И, может быть, поэтому большинство детей сейчас учиться не хочет.

Любовь всегда направлена на то, чтобы сделать ребенка

счастливее. Помочь ему стать более наполненным. Здесь я как мать существую для тебя, ребенка, чтобы служить тебе. Чтобы помогать тебе расти, отвечать на твои вопросы, быть рядом. Привязанность всегда стремится наслаждаться ребенком. Здесь уже не я существую для тебя. Здесь ты создан и существуешь для меня. Чтобы мне было хорошо. Поэтому в каком-то неудобном возрасте ты мне не очень интересен. Но чем больше тобой можно наслаждаться, чем больше ты для меня можешь сделать, тем интереснее и привлекательнее ты становишься.

Любовь не выставляет счетов. Она все делает бескорыстно. Просто делает и все. Не может не делать. Не записывает, не фиксирует. Привязанность ведет строгий учет «прибыло-убыло». Сколько вложено в ребенка, сколько же должно быть получено отдачи. И у привязанности всегда есть план, как вернуть вложения: выйди замуж за этого, отучись здесь, завоюй грамоту — и счет уменьшится. Но никогда не обнулится. Должен все равно будешь всегда.

Когда мы любим своих детей, то для нас они — дар Бога, дар свыше, чудо, личность, пришедшая в этот мир через нас, но нам не принадлежащая. В привязанности ребенок является моей собственностью, моим продолжением, частью меня. Я, мне, мое. Тогда мы имеем на них полное право — как нам кажется. Тогда мы их «создаем с чистого листа», лепим самостоятельно, вбиваем в них что-то нужное, направляем их на правильный путь. Ведь мы-то знаем, какой из них — правильный.

В любви отношения полны свободы. С такими родителями настолько хорошо рядом, что ребенок и сам не особо рвется куда-то из дому. Он же не настолько глуп, чтобы легко покинуть источник любви. Но, если родители привязаны к нему, их любовь словно веревка, наброшенная на горло: она душит, давит и лишает сил. Дети изо всех сил стараются эту связь разорвать и умчаться как можно дальше. Чтобы выжить. Чтобы остаться собой.

Привязанность родителей рождает потребительское отношение и в детях. Когда в погоне за какой-то картинкой на тебя самого им всю жизнь было наплевать, то и ты постепенно становишься расчетливее и холоднее. Разве кто-то учил тебя любить? Тогда чему удивляться, что родители воспринимаются исключительно как те, кого можно использовать: взять денег, заставить делать то, что тебе нужно. Любовь же рождает в детях и уважение, и желание помогать. Добровольно. Без насилия и вымогательства.

С родителями, которые любят, легко. С ними легко общаться, делиться, с ними даже жить вместе не трудно. Радостно. Они и

помогут, и не читают нотаций. Они не пытаются прожить за тебя еще и твою жизнь, не мечтают воспитать твоих детей, как своих, не продлевают свою молодость за счет тебя. Они позволяют тебе жить, как ты хочешь, и оставаться собой. И при этом — они всегда рядом, на расстоянии вытянутой руки. Если что — зови.

Когда родители к тебе привязаны, жить вместе с ними — это ад. И есть два пути — или ты станешь святой, или сойдешь с ума. Но, кажется, первое случается крайне редко. Трудно жить, дышать, любить, когда у тебя на горле удавка, через которую тобой всегда управляют. Когда ты даже в 40 лет не можешь делать то, что хочешь, не умеешь себя слушать и слышать, когда ты все время что-то должен, тобой все время недовольны.

Родители, которые любят, понимают, что от них счастье детей не зависит. Что они могут лишь молиться за благополучие наследников, давать им правильное образование — духовное, нравственное, учить их быть в гармонии с собой, миром и Богом. Привязанность же создает иллюзию, что мы можем обеспечить детям счастье, дав им светское образование, профессию, купив жилье, машину. Иллюзию, потому что, даже если мы расшибемся в лепешку, чтобы все это сделать, счастливее и защищеннее от этого наши дети не станут. Все материальное они могут потерять в один миг, а наше «денежное» образование может сделать их глубоко несчастными и нереализованными, сбившимися с пути и абсолютно потерянными в этом мире.

Эту притчу рассказал педагог и психолог, редкой души человек, Шалва Александрович Амонашвили:

Сидит старик у обочины и смотрит на дорогу.

Видит: идет человек и ведет за собой ребенка. Человек остановился, велел ребенку подать старику воды и дать кусок хлеба из запасов.

— Что ты тут делаешь, старик? — спросил человек.

— Жду тебя! — ответил старик. — Тебе ведь доверили этого ребенка на воспитание?

— Верно! — удивился человек.

— Так бери с собой мудрость.

Если захочешь посадить человеку дерево, посади плодовое дерево.

Если захочешь подарить человеку лошадь, дари лучшего скакуна.

Если отважился воспитать человеку ребенка, верни его крылатым.

— Как я это сделаю, если сам не умею летать?

— А ты попробуй! — сказал старик и закрыл глаза.

Прошли годы.

Старик сидел на том же месте и смотрел в небо.

Видит: летит ребенок, а за ним — его учитель.

Они приблизились к старику, опустились на землю и поклонились.

— Я возвращаю ребенка крылатым! — сказал учитель и гордо посмотрел на своего питомца.

А старик посмотрел на крылья учителя и произнес:

— А меня больше радуют твои крылья…

Чтобы воспитать крылатого ребенка, нужно самим научиться летать…

Мы сами решаем, какими родителями мы будем для своих детей: крылатыми или бескрылыми. Будем ли мы для них обузой, тяжкой ношей и крестом, когда они подрастут. Или же — их друзьями, помощниками, наставниками. Мы делаем этот выбор каждую минуту внутри себя, когда принимаем решения об их будущем, когда строим планы, когда создаем с ними отношения. И когда строим другие отношения внутри себя — с самой собой, с родителями в своем сердце, с Богом, с миром. А результат будет разный. Все зависит от того, какую дверь мы выберем.

Послесловие. Мамы, вы уже сейчас — замечательные!

Своей миссией и миссией этой книги в большей степени я вижу поддержку мам, их наполнение позитивными эмоциями и уверенностью в себе и их расслабление. Потому что если мама счастлива — все будут счастливы. И потому что в нашем современном мире именно о мамах мало кто думает. Мамы сейчас «используются» для воспитания детей и параллельного зарабатывания денег. Как при всем этом живут сами матери — всем наплевать.

Любые книги о воспитании (а их сейчас так много, и любая мама читает их в огромном количестве!) расскажут вам, что вы делаете не так и не там. Они же перечислят вам все то, что вы должны, но почему-то не делаете. Вселят чувство вины за то, что вы уже упустили. А еще покажут вам, как именно вы виноваты в проблемах ваших детей — будь то их здоровье или поведение. Из благих побуждений, конечно, чтобы вы что-то изменили в себе или своей жизни.

Но мало кто просто обнимет и скажет: «Успокойся, ты уже умничка! В этом безумном мире ты изо всех сил стараешься, как можешь и как умеешь. Что бы из этого ни вышло, ты все равно молодец!»

А именно этого и не хватает, когда каждый готов тебе рассказать, как тебе детей воспитывать, чем их кормить, как лечить и одевать. В мире, где добрые бабушки и тетушки перечислят тебе миллион пунктов, в которых ты по-матерински неправа, но вряд ли назовут хоть один, где ты — справилась. Не принято как-то матерей поощрять, хвалить и поддерживать. Матери настолько уязвимы, что редкий мимо проходящий человек этим не воспользуется. А поддержки чаще всего искать нам не у кого и негде. Даже от самих себя и своего ума нас защитить некому.

За материнство невозможно выставить оценки, невозможно измерить и каким-то образом результат, и непосредственное влияние самой матери на него. Что считается эталоном? Успешный в жизни ребенок? А если он при этом внешнем успехе не умеет никого любить и строить отношения? Или — здоровый и сильный? Но что, если при этом он горделив и надменен с окружающими? И как оценить труд матери такого человека, ведь как бы то ни было, она и ночей не спала в свое время, и переживает до сих пор, и сделала максимум возможного.

И всегда встает вопрос: если ребенок — это не чистый лист, а уже готовое семечко, то каковы наши заслуги в том, что из него выросло? И какова в этом наша материнская вина, если выросло не совсем то и не совсем так? У одних и тех же родителей могут рождаться совершенно разные дети — и одни будут родительской болью, а другие — отрадой. При одинаковом подходе к воспитанию.

Еще несколько десятилетий назад аутистов отбирали у матерей, так как считалось, что именно материнская холодность довела ребенка до такого состояния. И мать всячески клеймили позором, а ребенка помещали в интернат и кормили разными препаратами, превращая в овощ. Еще недавно психоанализ провозглашал, что во всех бедах виноваты родители, и многие годами купались в жалости к себе, обвиняя родителей: это ведь гораздо удобнее, чем что-то менять в своей жизни.

Дети — это не игровой автомат, в который нужно положить монетку, совершить определенные манипуляции — и тогда точно получишь приз. В иных детей родителями вложено не так много, а они реализованные и состоявшиеся личности. А на некоторых столько потрачено сил — и без толку. Я знаю несколько уникальных людей, цельных и состоявшихся, которые выросли в детдоме, вообще без матери. И знаю абсолютно «пустых» взрослых, выросших в полных, благополучных и счастливых семьях. Мы не до конца понимаем весь этот процесс и порой слишком много на себя берем.

Не преувеличиваем ли мы свою роль и свои возможности как родители? Не пытаемся ли мы сделать мать — Господом Богом, от которого целиком и полностью зависит все в жизни ребенка? Не слишком ли сильно мы нагружаем материнскую психику обязанностями и ответственностью? И на благо ли это самим мамам и детям?

Сейчас многие мамы переживают, как бы не нанести ребенку психологических травм, как бы не стать причиной проблем ребенка во взрослой жизни. Поэтому они делают все возможное, чтобы не давать ребенку плакать, чтобы носить его на руках максимально долго даже ценой своей больной спины, выполняют все его желания изо всех сил. А потом сталкиваются с тем, что проблем не стало меньше, а где-то их только добавилось.

Но стоит ли игра свеч? Стоит ли так сильно переживать и винить самих себя? Мы ведь в любом случае нанесем своим детям какие-то травмы, может быть, мы сами даже этого не заметим. Нет в этом мире ничего идеального — идеальных родителей тоже нет. И мы, к сожалению или к счастью, в любом случае далеки от любого идеала.

Да, от мамы многое зависит. Она как садовник, который ухаживает за семечком. Может быть, благодаря ее заботе оно вырастет быстрее и сильнее, но вполне может быть и так, что и без полного тотального контроля за системой полива и укрывания он тоже вырастет, и не менее сильным.

Вспомните самих себя. Мои детские травмы сделали меня мной, такой, какая я есть сейчас. В других обстоятельствах это была бы уже не я. У каждого человека есть своя судьба, то, каким ему суждено стать, и родители играют свою роль в этом, не всегда приятную, но всегда — заслуженную нами же.

Мама — не Бог, и не она решает, как сложится судьба ее ребенка. Не она свысока видит, что ребенку будет на благо, а что — во вред. Не она определяет, каким вкусом счастья он обладает, что ему предназначено и куда ему идти. И, по моему мнению, чем более расслаблена она сама, тем проще жить и малышу. Чем меньше материнского стресса отпечатано на ее лице, тем легче развиваться ребенку. Чем меньше она пытается стать идеальной, чем естественнее она в своем несовершенстве, тем проще складываются отношения с детьми и тем легче им искать свой путь.

К нам приходят именно те дети, которых заслуживаем мы сами. А детям попадаются именно те родители, которых заслужили они. Все честно. Мы находим друг друга в этом мире и соединяемся, исходя из совпадения наших общих жизненных задач. Одному нужно научиться прощать, поэтому другому нужно будет предавать. Один пришел сюда, чтобы научиться быть собой несмотря ни на что, тогда второй будет изо всех сил строить препятствия к этому. Одному нужно научиться доверять несмотря ни на что, тогда другой будет пытаться доверие подорвать. Это словно танец двух душ, которые таким образом друг друга учат и обогащают. Так задумано жизнью.

Да, иногда и мне приходится пожурить мам и направить правильной дорогой, но в большей степени мне хочется каждую из вас погладить по голове со словами: «Ты уже умничка, ты уже делаешь для своего ребенка достаточно, ты уже хорошая мама, самая лучшая для него, даже не сомневайся!»

Особенно тех матерей, которые меня читают: они ведь другие. Они не сидят на лавочках возле детских площадок с банками пива и не бросают детей в круглосуточных садиках. Все мои читательницы глубокие, мудрые, искренние, развивающиеся. Поэтому они не могут быть плохими матерями для своих детей.

В ведических писаниях говорится о том, что матери всегда должны быть почитаемы и охвачены чьей-то заботой. Они ведь круглосуточно о ком-то заботятся, не покладая рук и изо всех

душевных сил. Но кто заботится о них? И мне очень хочется позаботиться о тех, кто сам о себе заботиться забывает, кто отдает себя целиком и так старается сделать все наилучшим образом!

У нас разные обстоятельства, разный прошлый опыт и багаж, разные жизненные уроки. То, что кому-то дается легко, другому никак не осилить, и это нормально. Для одной материнство проходит естественно и радостно, другая же изранит в этом процессе всю свою и без того раненную душу. Не стоит сравнивать себя с кем-то. Сравнивайте с собой. Смотрите на себя. И то, что у вас уже хорошо получается. В чем вы уже — хороши. Дефекты искать легко, а сильные стороны?

Моя мама — удивительная женщина. Она растила меня одна, безо всякой помощи. Отец сперва ушел, а затем и погиб, когда мне было два года. Мамина мама ушла после тяжелой болезни еще через год. И вот моя мама осталась одна в чужом для нее городе, без поддержки и помощи. Да, она отдала меня в ясли в год, потому что нам нужно было на что-то жить. Да, она еще и училась на вечернем, заканчивая вуз, поэтому я то и дело ночевала у ее подруг. Да, у нее не всегда были силы на то, чтобы со мной поговорить и выслушать.

Но как бы то ни было — я ей очень благодарна за все, что она для меня сделала. Все эти трудности и события сделали меня такой, какая я есть. И мне бы очень хотелось, чтобы в те годы рядом с мамой была бы какая-нибудь женщина, которая бы искренне и от всей души сказала ей: «Ты уже умничка, ты для своей дочери сделала все возможное и невозможное. Не переживай, ты самая лучшая мама для нее!»

И мне кажется, моей маме это было нужно и важно услышать. Ну, может быть, того, что я сейчас скажу ей, будет достаточно. Мне хочется в это верить.

«Мамочка, ты самая лучшая, ты все сделала хорошо и правильно. Больше сделать было невозможно. Так нужно было для нас обеих. Ты уже умничка, ты справилась. И я тебя очень люблю!»

Вы не сможете быть идеальной матерью — мне хочется снова сказать вам об этом. Не выйдет. Не получится. Вы не сможете всегда быть в хорошем настроении, никогда не ругать детей, всегда с восторгом играть с ними в одни и те же игры, не спать сутками без ущерба для здоровья и настроения, всегда быть понимающей и терпеливой. Примите это как данность: вы же не робот, а вполне себе живая мама. Со своими особенностями и запасом прочности.

Все равно будут моменты, когда вы будете причинять своим детям боль, когда они будут обижаться на вас, злиться,

жаловаться. И таких моментов будет очень много. Не вините себя за это. Ищите лучше то, что у вас уже хорошо получается, — и преумножайте.

Если вы отлично печете пироги, пеките их каждый день вместе с детьми, чтобы во взрослом возрасте запах сдобы ассоциировался для них с вашей любовью. Если вы любите читать детям сказки — читайте как можно больше, пусть вашим главным обменом любовью станут вечерние чтения. Если вы умеете и любите телесно одаривать ваших детей нежностью, не теряйте времени зря, как можно больше обнимайте их, целуйте, чешите им спинки. Если вам радостно с ними гулять, бросайте все важные дела, всякие прописи и буквари — и идите гулять, собирать гербарий и учить буквы, написанные мелом на асфальте. Если вам нравится детей обучать, мастерить пособия, изучать разные методики — пробуйте. В чем бы вы ни были сильны — используйте это, обязательно используйте.

Не стоит фокусироваться на своих недостатках и недоработках. У матери и без того самая трудная работа в этом мире. А если за все это еще и постоянно носить в себе чувство вины, то что тогда от вас останется? Примите за правило, что с вами уже все в порядке. Вы — уже умничка. Вы — уже самая лучшая мама для своего ребенка.

Мне кажется, что деловой принцип «Делай, что должен, и будь, что будет» — как нельзя лучше подходит и к материнству. Сделай все то, что в твоих силах, что ты можешь сделать, без чрезмерного геройства. Как можешь — так и сделай. А дальше — в любом случае вырастет то, что должно было вырасти, нравится тебе это или нет.

Материнство — это процесс, а не результат. Материнство — это многие годы жизни, посвященные в большей степени другому человеку и заботе о нем. Этот процесс может обогатить наш внутренний мир и опыт, расширить границы возможного, многому нас научить. И наверняка именно это — главное. А ребенок — это самостоятельная и отдельная личность, с которой по судьбе нам положено некоторое количество лет прожить рядом, принять таким, как есть, — и отпустить. Без сожалений и чувства вины.

Вот так я вижу роль матери. И мне напоследок хочется обратиться к каждой из вас еще раз с простым посланием, которое, надеюсь, дойдет до вашего сердца и поможет хоть немного расслабить зажимы и блоки материнского сердца.

С вами все в порядке. Вы — самая лучшая мама для своего ребенка. Расслабьтесь, сделайте себе вкусного травяного чая. Выдохните. Вы — уже умничка. Вы уже справились. В это

безумное время, когда любовь и семья всячески обесцениваются социумом, вы идете по своему женскому пути, насколько хватает сил.

Легко быть идеальной мамой, когда вокруг идеальный мир. А как быть нам? Просто делать то, что в наших силах, и быть этим довольными. Если вы изо всех сил стараетесь, это уже очень и очень много. Помните, да? Вы все умнички!

Практическое задание. Сделайте для самой себя что-нибудь приятное!

Обязательно поощрите себя за то, что прочитали такую толстую книгу, выполнили все — или почти все — задания. Что может стать для вас приятным и радостным прямо сейчас? Например:

- маленькая куколка;
- плюшевый мишка;
- новая помада;
- поход на маникюр;
- новое платье;
- поход в театр;
- новая книжка;
- новая прическа.

Не важно, что именно. Важно — поблагодарить саму себя за проделанный труд так, чтобы это принесло вам радость. Это самое важное и ответственное задание! Даже не вздумайте его пропустить!

Список литературы

1. Библия
2. Коран
3. А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. Бхагавад-Гита как она есть
4. Амонашвили Шалва. Баллада о воспитании
5. Амонашвили Шалва. Основы гуманной педагогики
6. Амонашвили Шалва. Педагогические притчи
7. Анделин Хелен. Все о детях
8. Вандерейт Хетти. Плой Франс. Капризничает? Значит, развивается!
9. Винникот Дональдс Вудс. Маленькие дети и их матери
10. Гиппенрейтер Юлия. Общаться с ребенком. КАК?
11. Гиппенрейтер Юлия. Общаться с ребенком. ТАК?
12. Грэй Джон. Дети — с небес
13. Дольто Франсуаза. На стороне ребенка
14. Карпов Алексей. Семейное обучение как системы
15. Кови Стивен. 7 навыков высокоэффективных детей
16. Кови Стивен. 7 навыков высокоэффективных семей
17. Корчак Януш. Как любить ребенка
18. Кэмерон Джулия. Художник есть в каждом. Как воспитать творчество в детях
19. Кволс Кэтрин. Воспитание без наказания
20. Латта Найджел. Пока ваш подросток не свел вас с ума
21. Латта Найджел. Прежде чем ваш ребенок сведет вас с ума
22. Ле Шан Эда. Когда ваш ребенок сводит вас с ума
23. Ледлофф Жан. Как вырастить ребенка счастливым
24. Лим Робин. Послеродовое восстановление женщины
25. Млодик Ирина. Книга для неидеальных родителей
26. Некрасов Анатолий. Материнская любовь
27. Ньюфелд Гордон. Ключи к благополучию детей и подростков
28. Ньюфелд Гордон, Мате Габор. Не упускайте своих детей
29. Оден Мишель. Возрожденные роды
30. Петрановская Людмила. Дитя двух семей
31. Петрановская Людмила. Минус один? Плюс один!
32. Петрановская Людмила. Тайная опора
33. Петрановская Людмила. Что делать с ребенком?
34. Поллак Уильям. Настоящие мальчишки. Как спасти наших сыновей от мифов о мальчишестве
35. Робинсон Кен. Школа будущего
36. Сирс Уильям и Марта. Ваш малыш от рождения и до двух

лет
37. Толстой Лев. Воспитание в свободе: избранные педагогические статьи
38. Торсунов Олег. Воспитание детей
39. Фабер Адель, Мазлиш Элейн. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили
40. Фабер Адель, Мазлиш Элейн. Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно
41. Шугаев Илья. Растим сына, растим дочь

Примите участие в Марафоне женственности

Марафон — это длительная программа личностного роста для женщин, рассчитанная на два месяца. Раз в два дня в вашем закрытом пространстве будут появляться задания, которые нужно практиковать ближайшие два дня. Задания могут быть разными — какие-то покажутся вам простыми, какие-то сложными. Например, за день пять раз попросить мужчин о помощи. О результатах, своих ощущениях, инсайтах вы пишете в отчете. Идеально — если каждый день.

У вас есть возможность задать себе цели на два месяца. То, что вам нужно делать, вы давно собирались, но все как-то руки не доходят. Например, начать заниматься спортом, перестать есть после шести, не кричать на детей, научиться готовить. Цели мы бы хотели у вас видеть женские, но тут, конечно, решать вам. В отчете у вас будет место для того, чтобы написать, что вы сегодня сделали по той или иной цели. Получилось ли не есть жирного на ночь, смогли ли дойти до спортзала, прогулялись ли перед сном, как планировали.

И так — два месяца. Волшебство осязаемое — ежедневное выполнение простых действий, которые постепенно входят в привычку, а то, что вошло в привычку, — меняет характер и судьбу. Дневники полезны для женщин, для самоанализа и не только. А кроме того, мы вдохновляем других своими изменениями — и от этого меняться еще проще.

Что нужно будет делать в марафоне?

Выполнять задания, писать отчеты. Писать, даже когда ничего не сделано и ничего не получилось. Писать, даже когда не хочется и не о чем. Самое интересное, что часто «не о чем» перерастает в очень интересный отчет девушки в кризисе. Пробовать делать то, что мы предлагаем вам. Отслеживать свои ощущения и чувства.

Чтобы узнать подробности, регистрируйтесь на сайте: **0108.ru/85_m**

Книга «Предназначение быть женщиной»

Вы сможете глубже проникнуть в знания о женской природе, узнать больше о нашей энергии и о том, как ею управлять.

Если вы устаете на работе — читайте ее. Если потеряли контакт с мужем — читайте ее. Если забыли, когда в последний раз баловали себя, — читайте. Книга будет говорить с вами простым и живым языком, словно мудрая и любящая подруга. Она расскажет об удивительных тайнах женской природы, забытых или тщательно скрываемых в культуре потребления.

Сегодня, когда женщина — всего лишь производственный винтик или «+1» к чьему-то рейтингу, мы находимся в состоянии постоянного стресса и внутренней разделенности. Мы отключены от Источника — женского Предназначения. Книга Оли буквально соберет вас в единое целое, даст понятные и действенные способы управления безудержной энергией женской психики. Возможно, даже притянет к вам удивительные события, как она притянула их в мою жизнь!

«Я никогда не присоединюсь к антивоенному движению. Позовите меня, когда появится движение за мир», — говорила блаженная мать Тереза. Оля Валяева создает «движение за женственность» — надежную основу счастья и гармонии в семье. Книга «Предназначение быть женщиной» — его кодекс и манифест. Если вы хотите стать достойной женой и мамой — читайте ее. Если мечтаете найти силы на свое уникальное дело — читайте ее. Если чувствуете, что в жизни способны на большее, — читайте. Вы узнаете, что истинная женщина сможет все это — и еще гораздо больше! Вы — сможете!

Автор книги прошла путь от феминизма к принятию своей женской роли, стала матерью троих детей и музой для своего супруга. Она попробовала разные виды счастья и в древних трактатах нашла наиболее универсальный рецепт счастья для женщин.

Заказать эту книгу в печатной или электронной версии вы можете на нашем сайте: **0108.ru/85_1**

Ольга Валяева

Предназначение быть женщиной

Книга «Искусство быть женой и музой»

Когда девочка только появляется на свет, ее сразу начинают учить.

Десять лет учат в школе, пять лет в институте, чтобы в конце концов она получила какую-то профессию. И кажется, что специалистом в чем-то невозможно стать без длительного образования.

Невозможно доверить свое здоровье хирургу, который просто смотрел медицинские сериалы, или свои деньги тому, кто читал когда-то о том, как ими управлять. Но в личной жизни мы практически всегда уповаем на то, что все случится само. Само найдется и само сложится. И если встреча может стать случайной, то долгая и счастливая жизнь в супружестве требует много знаний. Причем не просто прочитанных в книге, а тех, которые стали частью нашей жизни.

Например, как принимать мужа, как с ним общаться, как его вдохновлять. Если бы мы с вами в школе изучали такой предмет, как «Быть женой» (я уже молчу о предмете «Быть музой» или «Быть матерью»), разводов точно было бы меньше, а семьи стали бы счастливее. И если нас кто-то когда-то этому не учил, не повод ставить на своей семье крест.

Можно начинать изучать сейчас. Применять сейчас. Меняться уже сейчас.

Эта книга практическая. После каждой главы — упражнения. И много историй реальных девочек о том, как это работает.

Заказать эту книгу вы можете на нашем сайте: **0108.ru/85_2**

Ольга Валяева

Искусство быть женой и музой

С ВИРУСОМ БЕРЕМЕННОСТИ!

Все, кто работал с этой книгой, за это время стали мамами

Книга «Плодоносящая. О женской зрелости»

Мы с вами привыкли говорить, что женщина — цветок. Это распространенная метафора относительно женской природы. Мы красивы, мы дарим радость своим присутствием. А мне хотелось пойти дальше и глубже.

Многие женщины сейчас ориентированы только на фазу цветения. Но немногие задумываются — а что потом? И зачем вообще цвести? Я убеждена, что женщина создана не сама по себе, а для других. Что наша миссия уникальна и мы не имеем права жить «для себя» или «просто так». Наша жизнь не должна проходить в одиночестве — если мы не монахини. Женская жизнь становится счастливой, когда женщина живет для кого-то. Не ради выгоды, а из внутреннего изобилия любви, бескорыстно. Для других. Для мужа, для детей, для мира.

Чтобы стать плодоносящей, нужно многое (хотя часто все это кажется само собой разумеющимся):

• иметь сильные корни (то есть гармонию в отношениях с родом, родителями);

• быть собой (родившись грушей, не пытаться выращивать на себе черешню);

• жить не для себя, дарить свое тепло и свет людям (не быть пустоцветом);

• заботиться о себе (вовремя «питаться» солнечным светом, водой, здоровой пищей, чтобы было чем потом кормить близких);

• давать себе время (не ждать результатов мгновенно);

• быть в гармонии с высшим началом (в природе многое происходит само — если этому не мешать).

Тогда есть шанс, что дерево вырастет сильным и здоровым, вовремя зацветет и даст плоды. В моей первой книге «Предназначение быть женщиной», как оказалось, не хватало многих моментов. Наверное, я не была тогда готова говорить о таких вещах.

Эта книга о зрелости. О том, какие плоды вырастают на дереве женственности и как помочь этим плодам вызреть. И о том, как эти плоды могут изменить мир.

Поэтому эта книга — о женском плодоношении. Это очень емкий для меня образ. Здесь и рождение детей — книга писалась, когда я была беременна третьим сыном, и в первые месяцы его жизни. Здесь и осчастливливание близких. Своими сочными плодами, которые не только радуют глаз, но и имеют приятный

вкус, насыщают тело и душу. И о семенах, которые мы оставляем после себя. И о том, как не прожить свою жизнь зря, в пустоцветии. Как быть полезной — и уйти из этого мира удовлетворенной своим жизненным путем.

Слово «зрелость» не случайно применяется и к плодам, и к людям. Для нас это подсказка — куда стремиться, на что потратить данное Богом время. Вырастать, цвести, созревать и радовать всех, кого сможем.

Заказать эту книгу вы можете на нашем сайте: **0108.ru/85_3**

Книга «Женщина, которая приручила кризис»

Когда-то наши мамы и бабушки в трудные для страны времена взялись за плуг, за кирки и лопаты, за ручки токарных станков и отбойные молотки.

Именно их руками наша страна не один раз вновь и вновь восстанавливалась. Но трудная жизнь закалила их характеры, не оставила времени для того, чтобы быть самими собой — быть женщинами. И, что самое горькое, несколько поколений детей выросли при таких женщинах с огромным дефицитом материнской любви, заботы и внимания. Сегодня мы, их дочери и внучки, снова ощущаем на себе, что значит жить в эпоху перемен. И, оказавшись на перепутье — ловить коней на скаку, тушить избы или выполнять свое женское предназначение, храня домашний очаг и воспитывая детей, что же в итоге мы выберем? И есть ли другой, женский способ решения жизненных трудностей? А если он существует, то в чем заключается? Об этом рассказывает новая книга Ольги Валяевой «Женщина, которая приручила кризис». «Если в вашей жизни пошел дождь, сосредоточьтесь на цветах, которые зацветут благодаря этому дождю», — цитирует автор известного проповедника Радханатху Свами. Именно женская любовь может стать тем маяком, который позволит нашим семьям найти свою дорогу во время жизненных штормов. Но для этого ее огонь должен гореть ярко и ясно. Ольга Валяева, сама пройдя через ряд жизненных испытаний, начиная от финансового банкротства, потери жилья и заканчивая болезнями, одно название которых сбивает с ног, сделала очень интересные выводы, которыми охотно делится со своими читательницами в этой книге.

Заказать эту книгу вы можете на нашем сайте: **0108.ru/k**

Ольга Валяева
Женщина,
которая приручила
кризис
СКОРАЯ ПОМОЩЬ
20 Réis

Книга «85 способов пополнить запасы женской энергии»

Десятки тысяч лет женщины вдохновляли своих мужчин на подвиги, а мужчины завоевывали территории, строили города, изобретали технические приспособления, давали женщинам охрану и защиту.

На тонком плане процесс «вдохновления» является не чем иным, как передачей духовной энергии. Чтобы отдавать силу своему мужчине — через заботу, понимание, смирение, поддержку, — женщине нужно эту силу иметь и восполнять.

Эта книга поможет вам легко выбрать один из способов из большого списка возможностей энергетического восстановления женщины.

Некоторые задачи вы сможете реализовать прямо в течение дня, некоторые требуют планирования и обдумывания, но абсолютно все дела в списке подобраны так, чтобы даже процесс подготовки к ним усиливал благостные энергетические потоки в физическом и тонком телах.

Заказать эту книгу вы можете на нашем сайте: **0108.ru/8585**

Ольга
Валяева
85 способов
пополнить
запасы
женской
энергии

Книга «Как… стала настоящей принцессой»

Каждый вечер перед сном мама читала своей самой любимой доченьке сказки, чаще всего о волшебницах и принцессах. Именно такие сказки девочка и любила. Но однажды вечером малышка не заснула, как обычно, а переползла на мамины коленки и долго-долго молча смотрела в мамины глаза. В ее маленькой и хорошенькой головке родился один вопрос, который ей хотелось поскорее задать.

— А как становятся принцессами? — спросила девочка свою маму, глядя на нее пристально. — Когда я вырасту, я хочу быть принцессой. Одна моя подружка хочет быть доктором, другая — продавцом, а третья — артисткой. А я хочу работать принцессой. Так бывает?

— Конечно, бывает, родная! — улыбнулась мама. — Когда я была маленькой, я тоже хотела быть принцессой. Мне тоже нравились волшебные сказки и истории. Я расскажу тебе всё, что знаю о принцессах!

Заказать эту книгу вы можете на нашем сайте: **0108.ru/p**

Ольга Валяева
Как
стала
настоящей
принцессой
КАК Я СТАЛА НАСТОЯЩЕЙ ПРИНЦЕССОЙ
Ольга Валяева

Участвуйте в международных флешмобах женственности!

Дважды в год — 1 августа и 22 декабря — у нас проходят флешмобы женственности. В разных точках мира, в разных городах на улицы выходят красивые женщины. Выходят они в красивых платьях и с цветами. Чтобы подарить счастье женщинам, которых встретят на пути, и познакомиться с единомышленницами в своем городе. Во флешмобе уже участвовали более 30 стран и более 300 различных городов, более десяти тысяч женщин!

Приходите, не пожалеете, это заряд положительной женской энергией на год вперед!

0108.ru/85_fm

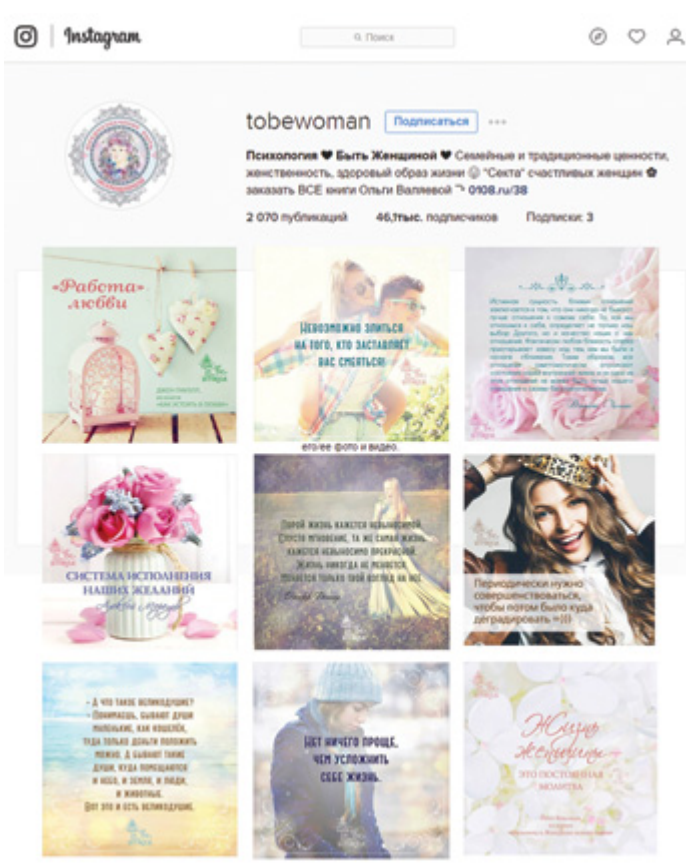
Мы в социальных сетях

Предназначение быть Женщиной
Предназначение быть Женщиной
@tobewoman
Свяжитесь с нами
Нравится
Поделиться
Хроника
Информация
Наш канала YouTube - Valyaeva.ru
Еще
Книга
Поиск публикаций на этой Странице
16 326 людям это нравится
Нравится друзьям
ИНФОРМАЦИЯ
Меняя себя, меняем мир!
Получите БЕСПЛАТНО 9 уроков о женском счастье - http://www.valyaeva.ru/podpishites/
http://www.valyaeva.ru/
НРАВИТСЯ ЭТОЙ СТРАНИЦЕ
Предназначение б...
Нравится
Центр развития Га...
Нравится
SMMplanner
Нравится
Предназначение быть Женщиной
23 мая в 14:35
Малышке уже месяц!
Сегодня для нас особенный день, и я хочу поделиться этим с вами. Ровно месяц назад мы тали квадро-родителями. А мой супруг - трижды отец - еще и папулей. Ровно месяц назад случилось маленькое чудо, которое сейчас сладко сопит под боком, и я надеюсь, даст мне написать вам это письмо с одного подхода. Нашей доченьке месяц. Эвакчелие уже месяц. Даже не верится, что этот месяц так быстро пролетел. Мой очаровательный слонёнок окрутился, прибавил в весе. Сколь...
Читать дальше
Нравится
Комментарий
Поделиться
Message
147
Популярные комментарии

tobewoman

ВКонтакте
Поиск
Страница
Предназначение быть Женщиной / valyaeva.ru
Новая статья на сайте "Дети и наказания"- http://www.valyaeva.ru/deti-i-nakazaniya/
Дети и наказания
Новая статья на сайте - http://www.valyaeva.ru/deti-i-nakazaniya/
Это глава из книги "Предназначение быть женой"
Показать полностью...
Ольга Валяева
Дети и наказания
Ссылка www.valyaeva.ru
сегодня в 9:06
172
Мне нравится 486
Товары
2 товара
Инстаграмы. Подписыв...
1 руб.
Книга "Предназначение...
1 170 руб.
10619 записей
предложить новость
Упоминания сообщества
Отправить сообщение
Подписаться
Подписаны 4 Ваших друга
Подписчики
309 767 подписчиков
Елена
Юлия
Екатерина
Елена
Мария
Ольга
Ссылки
3 страницы
Подключайтесь к нам в Инстаграм >
Полистайте эл.книгу "Предназначение быть Женщиной" =>

tobewoman


Instagram
tobewoman
Подписаться
Психология ♥ Быть Женщиной ♥ Семейные и традиционные ценности, женственность, здоровый образ жизни
2 070 публикаций
46,1тыс. подписчиков
Подписки: 3
«Работа» любви
Невозможно злиться на того, кто заставляет вас смеяться!
его/ее фото и видео.
Система исполнения наших желаний
Периодически нужно совершенствоваться, чтобы потом было куда деградировать =))
Нет ничего проще, чем усложнить себе жизнь.
Жизнь женщины
это постоянная молитва

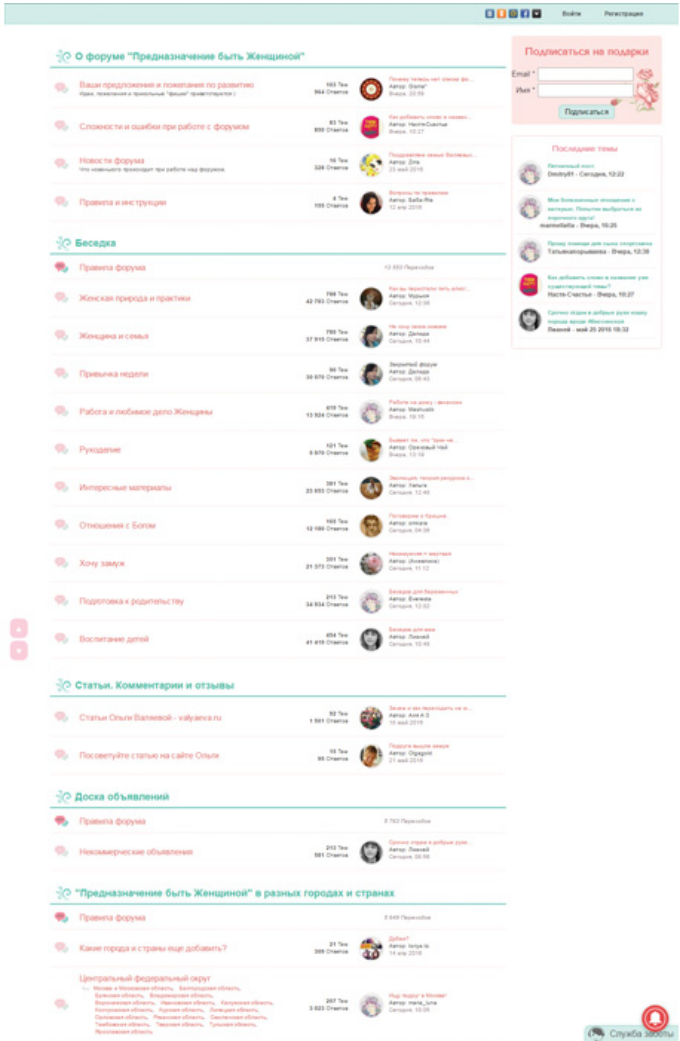
tobewoman

одноклассники
♡ Предназначение быть Женщиной
Присоединиться
О группе
Участники
Фотоальбомы
«Работа» любви
Дети и наказания

tobewoman

Рассылка новостей 0108.ru/e

Форум 0108.ru/85_f



Над книгой работали

Руководитель проекта *Алексей Валяев*
Менеджер проекта *Вадим Евстратов*
Редактор *Анастасия Симакина*
Художник *Юлия Доценко*
Верстка *Вячеслав Лукьяненко*
Корректор *Наталья Витько*